叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 土耳其浴和其他浴场：健康(turkish And Other Baths A Guide To Good) 000001

2. 土耳其浴和其他浴场：健康(turkish And Other Baths A Guide To Good) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

土耳其浴和其他浴场：健康(Turkish and Other Baths A Guide to Good)

['gɔ:rdn] ['steiblz]
Gordon **Stables**
戈登 马厩

戈登马厩

" ['tɜ:rkɪʃ] [ænd; ənd] ['ʌðər] [bɑ:ðz] "
" **Turkish** **and** **Other** **Baths** **"**
" 土耳其 和 其他 浴室 "

“土耳其浴和其他浴场”

" [ə; eɪ] [gaɪd] [tu:; tə] [gʊd] [helθ] [ænd; ənd][lɔ:n'dʒevəti]
" **A** **Guide** **to** **Good** **Health** **and** **Longevity**
" 一个 指导 到 好的 健康 和 长寿

《健康长寿指南》

" ['prefəs] .
" **Preface** **.**
" 前言 .

“前言。

[noʊ][ə'pɑ:lədʒi] ['ʃʊrli] [ɪz] ['ni:dɪd] [fɔ:r; fər][ə; eɪ][wɜ:rk][laɪk] [ðɪs] , [ænd; ənd][ɪts] ['prefəs] [ni:d] [bi:; bi]
No **apology** **surely** **is** **needed** **for** **a** **work** **like** **this** **,** **and** **its** **preface** **need** **be**
不 道歉 一定 是 需要 为了 一个 工作 喜欢 这 , 和 它是 前言 需要 是
[bʌt; bət] [bri:f] .
but **brief** **.**
但 简短的 .

这样一部作品当然无需道歉，其序言也只需简短即可。

[smɔ:l] [ɪz][ðə; ði] [bʊk] , [ɪn][saɪz]['lɪt(ə)l] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ə; eɪ] ['pæmflət] ;
Small **is** **the** **book** **,** **in** **size** **little** **more** **than** **a** **pamphlet** **;**
小的 是 这 书 , 在 尺寸 小的 更多的 比 一个 小册子 ;

这本书很小，尺寸几乎和小册子一样；

[jet] ['meihæp][ˌaɪ 'ti:] [kən'teɪnz] [hɪnts] [ðæt] [wɪl] [nɑ:t][bi:; bi] [θroʊn] [ə'weɪ] [ɑ:n] ['eni] ['ri:dər] ,
yet **mayhap** **it** **contains** **hints** **that** **will** **not** **be** **thrown** **away** **on** **any** **reader** **,**
然而 或许 它 包含 提示 那 将要 不是 是 抛掷 离开 在 任何 读者 ,

然而，或许其中包含着一些读者不会忽略的线索。

[ænd; ənd] [meɪ] [bi:; bi][ɪn'væljuəb(ə)l][tu:; tə] ['meni] [hu:] [wɪʃ] [tu:; tə] [sɪ'kjʊr] [helθ] , [lɔ:ŋ] [laɪf][ænd; ənd]
and **may** **be** **invaluable** **to** **many** **who** **wish** **to** **secure** **health** **,** **long** **life** **and**
和 可能 是 无价 到 许多 WHO 希望 到 安全的 健康 , 长的 生活 和
['hæpinəs] .
happiness **.**
幸福 .

对于许多希望获得健康、长寿和幸福的人来说，这可能是非常宝贵的。

[ðə; ði] ['ɔ:θər] .
The **Author** **.**
这 作者 .

作者。

['krɪsməs] ['mɔ:rnɪŋ] , - .
Christmas **Morning** **,** **1882** **.**
圣诞节 早晨 , - .

1882年圣诞节早晨。

['tʃæptər] [wʌn] .
Chapter One .
章 一 .

第一章

[ðə; ði] [skɪn] — [ɪts] ['juːzɪz] [ænd; ənd] [greɪt] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ɪn] [ðə; ði] ['ænɪm(ə)l] [ɪ'kɑːnəmi] .
The Skin — Its Uses and Great Importance in the Animal Economy .
这 皮肤 — 它是 用途 和 伟大的 重要性 在 这 动物 经济 .

动物皮——其用途及其在动物经济中的重要性。

[ə'pɑːrt] [frʌm; frəm] ['eni] [kən,sɪdə'reɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [bæθ] [æz; əz] [ə; eɪ] [rɪ'miːdiəl] ['meʒər] , [ɪn] ['keɪsɪz]
Apart from any consideration of the bath as a remedial measure , in cases
除 从 任何 考虑 的 这 洗澡 作为 一个 补救 措施 , 在 案例
[ʌv; əv] [dɪ'ziːz] ,
of disease ,
的 疾病 ,

撇开将沐浴视为一种治疗措施的考量不谈，在疾病的情况下，

[ɪts] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [æz; əz] [æn; ən] ['eɪdʒənt] [fɔːr; fər] [prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ] [ðə; ði] [helθ] ,
its importance as an agent for preserving the health ,
它是 重要性 作为 一个 代理人 为了 保存 这 健康 ,

它作为维护健康的重要因素

[ænd; ənd] [g'rɑːntɪŋ] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [juːz] [ˌaɪ 'tiː] [dʒu'dɪʃəsli] [ə; eɪ] ['riːz(ə)nəb(ə)l] [hoʊp] [ʌv; əv] [lɔːŋ] [laɪf] ,
and granting to those who use it judiciously a reasonable hope of long life ,
和 授予 到 那些 WHO 使用 它 谨慎地 一个 合理的 希望 的 长的 生活 ,

并赋予那些明智使用它的人长寿的合理希望，

['kænɑːt] ['iːzəli] [biː; bi] ['oʊvər] - ['estɪmeɪtɪd] .
cannot easily be over - estimated .
不能 容易地 是 超过 - 估计的 .

其重要性怎么强调都不为过。

[bʌt; bət] [ɪn] ['ɔːrdər] [tuː; tə] [ˌʌndər'stænd] ['prɑːpərli] [ðə; ði] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] ['ækʃ(ə)n] [ʌv; əv] [bɑːðz] [ɑːn] [ðə; ði]
But in order to understand properly the beneficial action of baths on the
但 在 命令 到 理解 适当地 这 有利 行动 的 浴室 在 这
['sɪstəm] ,
system ,
系统 ,

但是，为了正确理解沐浴对身体系统的有益作用，

[wiː; wi] [mʌst; məst] [hæv; həv] [sʌm; səm] ['lɪt(ə)l] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌfɪzi'ɑːlədʒi] [ʌv; əv] [ðə; ði] [skɪn] .
we must have some little knowledge of the physiology of the skin .
我们 必须 有 一些 小的 知识 的 这 生理 的 这 皮肤 .

我们必须对皮肤生理学有一些基本的了解。

[wɪ'ðaʊt] [sʌtʃ] ['nɑːlɪdʒ] ,
Without such knowledge ,
没有 这样的 知识 ,

如果没有这种知识，

[ɔːl] ['ɑːrgjuːmənts] [ðæt] [wiː; wi] [kʊd; kəd] [ə'duːs] [ɪn] ['feɪvər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['kɑːnstənt] [juːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [bæθ]
all arguments that we could adduce in favour of the constant use of the bath
全部 论点 那 我们 可以 引 在 偏爱 的 这 持续的 使用 的 这 洗澡
[ɪn] [sʌm; səm] [ʃeɪp] [ɔːr] [fɔːrm] ,
in some shape or form ,
在 一些 形状 或者 形式 ,

我们能够提出的所有支持经常使用某种形式的浴缸的论点，

[wʊd] [biː; bi] [ʌv; əv] [ðə; ði] [poʊst] [hɑːk] ['prɑːptər] [hɑːk] [kaɪnd] , [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ʌv; əv] ['lɪt(ə)l] ['vælјuː] .
would be of the post hoc propter hoc kind , and therefore of little value .
会 是 的 这 邮政 hoc 属性 hoc 种类 , 和 所以 的 小的 价值 .

属于事后因果关系，因此价值不大。

[wʌt] , [ðen] , [wi:; wi] [meɪ] [æsk] , [ɑ:r; ər] [ðə; ði] ['ju:zɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [skɪn] ,

What	**,**	**then**	**,**	**we**	**may**	**ask**	**,**	**are**	**the**	**uses**	**of**	**the**	**skin**	**,**
什么	,	然后	,	我们	可能	问	,	是	这	用途	的	这	皮肤	,

那么，我们不禁要问，皮肤有哪些用途?

[fɔ:r; fər] [wʌt] ['ɛndz] [hæz; həz] ['neɪtʃər] [dɪ'zaɪnd] [ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd] [wʌt] [ɪz] [ɪts] ['moʊdəs] [ɔpə'rændai] ?

for	**what**	**ends**	**has**	**Nature**	**designed**	**it**	**,**	**and**	**what**	**is**	**its**	**modus**	**operandi**	**?**
为了	什么	结束	有	自然	设计	它	,	和	什么	是	它是	模式	操作	?

自然界设计它的目的是什么，它的运作方式是什么?

['bri:fli] ['steɪtɪd] , [ðə; ði] ['ju:zɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [skɪn] [ɑ:r; ər] [æz; əz] ['fɑ:loʊz] : — ['fɜ:rstli] ,

Briefly	**stated**	**,**	**the**	**uses**	**of**	**the**	**skin**	**are**	**as**	**follows**	**:**	**—**	**Firstly**	**,**
简要地	声明	,	这	用途	的	这	皮肤	是	作为	跟随	:	—	首先	,

简而言之，皮肤的用途如下：——首先，

[ˌaɪ 'ti:] ['kʌvərz] [ænd; ənd] [prə'tekts] [frʌm; frəm] ['vaɪələns] [ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hoʊl] ['bɑ:di] ,

it	**covers**	**and**	**protects**	**from**	**violence**	**the**	**surface**	**of**	**the**	**whole**	**body**	**,**
它	封面	和	保护	从	暴力	这	表面	的	这	所有的	身体	,

它覆盖并保护全身表面免受暴力侵害，

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['veriəs] ['tendər] [ænd; ənd] ['sensətɪv] [pɑ:rts] [ðæt] [laɪ] [ɪ'mi:diətli] [bɪ'ni:θ] [ˌaɪ 'ti:] ;

and	**the**	**various**	**tender**	**and**	**sensitive**	**parts**	**that**	**lie**	**immediately**	**beneath**	**it**	**;**
和	这	各种各样的	投标	和	敏感的	部分	那	说谎	立即地	下面	它	;

['sekəndli] ,

secondly	**,**
第二	,

以及紧邻其下方的各种娇嫩敏感部位；其次，

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ðə; ði] ['ɔ:rgən] [ʌv; əv] [tʌtʃ] ; ['θɜ:rdli] ,

it	**is**	**the**	**organ**	**of**	**touch**	**;**	**thirdly**	**,**
它	是	这	器官	的	触碰	;	第三	,

它是触觉器官；第三，

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ðə; ði] [greɪt] ['regjuleɪtər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hi:t] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑ:di] ; ['fɔ:rθli] ,

it	**is**	**the**	**great**	**regulator**	**of**	**the**	**heat**	**of**	**the**	**body**	**;**	**fourthly**	**,**
它	是	这	伟大的	监管机构	的	这	热	的	这	身体	;	第四	,

它是人体体温的重要调节器；第四，

[ˌaɪ 'ti:] [pɝ'fɔrmz] [ðə; ði] ['du:tiz] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [greɪt] [i'mʌŋktəri] , [ænd; ənd] [baɪ] [mi:nz] [ʌv; əv] [ɪts] ['mɪljənz]

it	**performs**	**the**	**duties**	**of**	**a**	**great**	**emunctory**	**,**	**and**	**by**	**means**	**of**	**its**	**millions**
它	表演	这	职责	的	一个	伟大的	宣教	,	和	经过	方法	的	它是	百万

[ʌv; əv] [ˌsʊdə'rɪfərəs] ,

of	**sudoriferous**	**,**
的	出汗的	,

它履行着大型汗腺的职责，并通过其数百万个汗腺，

[ɔ:r] [swet] [glændz] , [i:tʃ] [wɪð; wɪθ] [ɪts] ['efərənt] [dʌkt] ;

or	**sweat**	**glands**	**,**	**each**	**with**	**its**	**efferent**	**duct**	**;**
或者	汗	腺体	,	每个	和	它是	传出	管	;

或汗腺，每个汗腺都有自己的输出导管；

[ˌaɪ 'ti:] ['kæriz] [ɔ:f] [ænd; ənd] [aʊt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑ:di] [ə; eɪ] [væst] ['kwɑ:ntəti] [ʌv; əv] [ɪ'fi:t] ['mætər] ,

it	**carries**	**off**	**and**	**out**	**of**	**the**	**body**	**a**	**vast**	**quantity**	**of**	**effete**	**matter**	**,**
它	携带	离开	和	出去	的	这	身体	一个	广阔的	数量	的	颓废的	事情	,

它将大量的代谢废物排出体外。

[wɪtʃ] , [ɪf] [ri'teind] [ɪn] [ðə; ði] [blʌd] , [wʊd] ['pɔɪzn] [ˌaɪ 'ti:] ,

which	**,**	**if**	**retained**	**in**	**the**	**blood**	**,**	**would**	**poison**	**it**	**,**
哪个	,	如果	保留	在	这	血	,	会	毒	它	,

如果这些物质残留在血液中，就会导致血液中毒。

[ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ʌn'fɪt][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][ðə; ði] ['helθf(ə)l] [pər'fɔːrməns] [ʌv; əv][ɪts] ['fʌŋkʃnz] ; ['fɪfθli] ,

and	therefore	unfit	it	for	the	healthful	performance	of	its	functions	;	fifthly	,
和	所以	不合格	它	为了	这	健康的	表现	的	它是	函数	;	第五	,

因此不适合其正常发挥功能；第五，

[ðə; ði][skɪn][ækts][æz; əz][æn; ən][əb'zɔːrbənt˛əb'sɔːrbənt] ; [ænd; ənd] , ['sɪksθli] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][sʌm; səm]

the	skin	acts	as	an	absorbent	;	and	,	sixthly	,	it	is	to	some
这	皮肤	行为	作为	一个	吸收剂	;	和	,	第六	,	它	是	到	一些

[ɪk'stent][æn; ən]['ɔːrgən][ʌv; əv][ˌrespə'reɪʃ(ə)n] .

extent	an	organ	of	respiration	.
程度	一个	器官	的	呼吸	.

皮肤具有吸收作用；第六，它在某种程度上也是呼吸器官。

[ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][æz; əz][ə; eɪ] [prə'tektɪv] ['kʌvərɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['bɑːdi][ɪz] [ə'pærənt] [tuː; tə]

The	use	of	the	skin	as	a	protective	covering	to	the	body	is	apparent	to
这	使用	的	这	皮肤	作为	一个	保护的	覆盖	到	这	身体	是	明显	到

['evri] [wʌn] ,

every	one	,
每一个	一	,

皮肤作为身体的保护层，这一点人尽皆知。

[ænd; ənd][wiː; wi]['kænɑːt][help][əd'maɪərɪŋ][ɪts] [greɪt] [ænd; ənd]['pɜːrfɪkt][ə˛dæptə'bɪlətɪ][fɔːr; fər][ðə; ði]

and	we	cannot	help	admiring	its	great	and	perfect	adaptability	for	the
和	我们	不能	帮助	钦佩	它是	伟大的	和	完美的	适应性	为了	这

['pɜːrpəs] .

purpose	.
目的	.

我们不得不赞叹它对该用途的极佳和完美适应性。

[ɑːn][ðə; ði][səʊls][ʌv; əv][ðə; ði] [fiːt] , [ænd; ənd][pɑːmz][ʌv; əv][ðə; ði][hændz] ,

On	the	soles	of	the	feet	,	and	palms	of	the	hands	,
在	这	鞋底	的	这	脚	,	和	棕榈树	的	这	双手	,

在脚底和手掌上，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['θɪkər] [ðæn; ðən][ɪn] ['ʌðər] ['pleɪsɪz] , ['biːɪŋ] [ˌðer'ɑːn] [səb'dʒɛktɪd][tuː; tə] [mɔːr] [wer] [ænd; ənd]

it	is	thicker	than	in	other	places	,	being	thereon	subjected	to	more	wear	and
它	是	较厚	比	在	其他	地方	,	存在	其上	受	到	更多的	穿	和

[ter; tɪ(ə)r] ;

tear	;
撕	;

由于受到的磨损更多，所以这部分比其他地方更厚；

[ɑːn][ðə; ði] [trʌŋk] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] , [ænd; ənd][ɑːn][ðə; ði][ɑːrmz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][sɔːft][ænd; ənd] [smuːð] ,

on	the	trunk	of	the	body	,	and	on	the	arms	it	is	soft	and	smooth	,
在	这	树干	的	这	身体	,	和	在	这	武器	它	是	柔软的	和	光滑的	,

躯干和手臂上的皮肤柔软光滑。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['evriwer] ['wʌndərfəli] [ɪ'læstɪk][ænd; ənd]['plaɪəb(ə)l] .

and	it	is	everywhere	wonderfully	elastic	and	pliable	.
和	它	是	到处	太棒了	松紧带	和	柔韧的	.

它处处都富有弹性，柔韧性极佳。

[mɔːr'oʊvər] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][laɪnd] [θruː'aʊt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [beɪs] [wɜːrk][ʌv; əv][fæt] ,

Moreover	,	it	is	lined	throughout	with	a	base	work	of	fat	,
而且	,	它	是	衬里	自始至终	和	一个	根据	工作	的	胖的	,

此外，它的内衬全部都涂有一层脂肪。

[wɪtʃ] ['gɪvz] ['ekstrə] [sə'pɔːrt] [ænd; ənd][sɪ'kjʊrətɪ][tuː; tə][ðə; ði] ['mʌslz] , [ænd; ənd] ,

which	gives	extra	support	and	security	to	the	muscles	,	and	,
哪个	给予	额外的	支持	和	安全	到	这	肌肉	,	和	,

这能为肌肉提供额外的支撑和保护，而且，

[wer'evər] [ɪn][ðə; ði]['bɑ:di] [prə'tekʃn] [frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] ['preʃər] [ɪz] ['ni:dɪd] ,

wherever	in	the	body	protection	from	the	results	of	pressure	is	needed	,
无论	在	这	身体	保护	从	这	结果	的	压力	是	需要	,

身体任何需要保护免受压力影响的部位，

[wi:; wi][faɪnd] [ðæt] [ðɪs] [fæt][ɪz] [dɪ'pɑ:zɪtɪd] [ɪn]['æktʃuəl] ['kuʃənz] , [æz; əz]['ʌndər][ðə; ði] [hi:lz] ,

we	find	that	this	fat	is	deposited	in	actual	cushions	,	as	under	the	heels	,
我们	寻找	那	这	胖的	是	已存	在	实际的	靠垫	,	作为	在下面	这	高跟鞋	,

我们发现这种脂肪沉积在实际的脚垫中，例如脚后跟下方。

['ʌndər][ðə; ði][bɔ:lz][ʌv; əv][ðə; ði][toʊz] , [ɑ:n][ðə; ði][hɪps] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

under	the	balls	of	the	toes	,	on	the	hips	,	etc	.
在下面	这	球	的	这	脚趾	,	在	这	臀部	,	ETC	.

脚趾球下方、髋部等处。

[ænd; ənd] [hɪr] [wi:; wi] [meɪ] [rɪ'mɑ:rk] [ðæt] , [wen'evər] [ðə; ði][ˌi:læ'stɪsəti][ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][ɪz] [ɪm'perd]

And	here	we	may	remark	that	,	whenever	the	elasticity	of	the	skin	is	impaired
和	这里	我们	可能	评论	那	,	每当	这	弹性	的	这	皮肤	是	受损

,

,

,

在此我们可以指出，每当皮肤弹性受损时，

[æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪn][ðə; ði] ['bɑ:dɪz] [ʌv; əv] [ðoʊz] [hu:] [du:][nɑ:t] [ə'kʌstəm] [ðəm'selvz] [tu:; tə][ðə; ði][bæθ]

as	it	is	in	the	bodies	of	those	who	do	not	accustom	themselves	to	the	bath
作为	它	是	在	这	身体	的	那些	WHO	做	不是	习惯	他们自己	到	这	洗澡

[ænd; ənd] ['pɜ:rfɪkt] [ə'blu:ʃ(ə)n] ,

and	perfect	ablution	,
和	完美的	沐浴	,

就像那些不习惯沐浴和彻底净身的人的身体里一样，

['loʊðsəm] [dɪ'zi:zɪz] [ɑ:r; ər][æpt][tu:; tə][bi:; bi][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] ,

loathsome	diseases	are	apt	to	be	the	result	,
令人厌恶的	疾病	是	易于	到	是	这	结果	,

令人厌恶的疾病往往由此而来。

[wɪtʃ] [nɑ:t]['oʊnli] [ˌɪntər'fɪr] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ækʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][ɪt'self] ,

which	not	only	interfere	with	the	actions	of	the	skin	itself	,
哪个	不是	仅有的	干扰	和	这	行动	的	这	皮肤	本身	,

这不仅会干扰皮肤自身的活动，

[bʌt; bət] ['loʊər] [ðə; ði][vaɪ'tæləti][ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] ['sɪstəm] .

but	lower	the	vitality	of	the	whole	system	.
但	降低	这	活力	的	这	所有的	系统	.

但会降低整个系统的活力。

[ðə; ði][ju:z][ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][æz; əz][æn; ən]['ɔ:rgən][ʌv; əv] [tʌtʃ] [ɪz] ['i:kwəli] [ə'pærənt] .

The	use	of	the	skin	as	an	organ	of	touch	is	equally	apparent	.
这	使用	的	这	皮肤	作为	一个	器官	的	触碰	是	同样地	明显	.

皮肤作为触觉器官的作用同样显而易见。

['bi:ɪŋ] [sə'plaɪd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][moʊst] ['ɪntrɪkət] ['netwɜ:rk][ʌv; əv] [blʌd] ['ves(ə)lz][ænd; ənd] [nə:vs] ,

Being	supplied	with	a	most	intricate	network	of	blood	vessels	and	nerves	,
存在	供应	和	一个	最多	错综复杂	网络	的	血	船只	和	神经	,

由于拥有极其复杂的血管和神经网络，

[ðə; ði][skɪn][ɪz][ɔ:l]['oʊvər][ə; eɪ][moʊst] ['sensətɪv] ['ɔ:rgən] ,

the	skin	is	all	over	a	most	sensitive	organ	,
这	皮肤	是	全部	超过	一个	最多	敏感的	器官	,

皮肤覆盖着极其敏感的器官，

[ænd; ənd] [ðʌs] [səːvz] [tuː; tə][wɔːrn][ˌjuː 'es][ɪn][taɪm][ʌv; əv][ðə; ði] [ə'proʊtʃ] [ʌv; əv] ['eniθɪŋ] ['laɪkli]
and **thus** **serves** **to** **warn** **us** **in** **time** **of** **the** **approach** **of** **anything** **likely**
和 因此 服务 到 警告 我们 在 时间 的 这 方法 的 任何事物 可能
[tuː; tə][biː; bi][ˌdetrɪ'ment(ə)l][tuː; tə]['aʊər; ɑːr] [helθ] .
to **be** **detrimental** **to** **our** **health** **.**
到 是 有害的 到 我们的 健康 .

因此，它可以及时警告我们任何可能损害我们健康的事物即将到来。

[ɪf] [wiː; wi][sɪt][ɪn][ə; eɪ] [drɑːft] , [ðə; ði][skɪn][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] [tʃɪlz] ['ɔːlmoʊst][æt; ət][wʌns] ;
If **we** **sit** **in** **a** **draught** **,** **the** **skin** **of** **the** **body** **chills** **almost** **at** **once** **;**
如果 我们 坐 在 一个 草稿 , 这 皮肤 的 这 身体 寒意 几乎 在 一次 ;

如果我们坐在通风口，身体皮肤几乎会立刻感到寒冷；

[ˌaɪ 'tiː] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [kriːp] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , ['wɔːrnɪŋ] [ˌjuː 'es] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][taɪm] [tuː; tə] [muːv] ,
it **begins** **to** **creep** **,** **as** **it** **were** **,** **warning** **us** **that** **it** **is** **time** **to** **move** **,**
它 开始 到 潜行者 , 作为 它 是 , 警告 我们 那 它 是 时间 到 移动 ,

它开始悄然逼近，仿佛在警告我们该行动了。

[taɪm] [tuː; tə] [siːk] ['ʃeltər] , [ɔːr] [prə'tekt] [ɑːr'selvz] [baɪ][æn; ən]['ekstrə]['gɑːrmənt] .
time **to** **seek** **shelter** **,** **or** **protect** **ourselves** **by** **an** **extra** **garment** **.**
时间 到 寻找 庇护所 , 或者 保护 我们自己 经过 一个 额外的 服装 .

是时候寻找避难所，或者多穿一件衣服来保护自己了。

[sʌm; səm] ['pɔːʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][ɑːr; ər][fɑːr] [mɔːr] ['sensətɪv] [ðæn; ðən] ['ʌðər] ; [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði]
Some **portions** **of** **the** **skin** **are** **far** **more** **sensitive** **than** **others** **;** **that** **of** **the**
一些 部分 的 这 皮肤 是 远的 更多的 敏感的 比 其他的 ; 那 的 这
['aɪˌlɪdz] ,
eyelids **,**
眼睑 ,

皮肤的某些部位比其他部位敏感得多；例如眼睑的皮肤。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [wɪtʃ] [ɪz]['ædʒɪteɪtɪd][baɪ][ðə; ði] ['slaɪtəst] [breθ] [ʌv; əv] [er] ,
for **instance** **,** **which** **is** **agitated** **by** **the** **slightest** **breath** **of** **air** **,**
为了 实例 , 哪个 是 激动 经过 这 丝毫 气息 的 空气 ,

例如，哪怕最轻微的气流都会使其受到扰动。

[ɔːr][baɪ][ə; eɪ] [tʌtʃ] [kə'mjuːnikeitid] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][baɪ][ðə; ði] [liːst] ['preʃər] [ɑːn][ðə; ði] ['aɪlæʃɪz] .
or **by** **a** **touch** **communicated** **to** **it** **by** **the** **least** **pressure** **on** **the** **eyelashes** **.**
或者 经过 一个 触碰 沟通 到 它 经过 这 至少 压力 在 这 睫毛 .

或者通过轻柔地按压睫毛来感知。

[baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] , [ɔːr] [θruː] , [ðə; ði] ['miːdiəm] [ʌv; əv][ɪts][væst] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [swet] [glændz] ,
By **means** **of** **,** **or** **through** **,** **the** **medium** **of** **its** **vast** **number** **of** **sweat** **glands** **,**
经过 方法 的 , 或者 通过 , 这 中等的 的 它是广阔的 数字 的 汗 腺体 ,

通过其数量众多的汗腺，

[ðə; ði][skɪn] ['regjuleits] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [hiːt] [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['bɑːdɪz] .
the **skin** **regulates** **the** **amount** **of** **heat** **in** **our** **bodies** **.**
这 皮肤 监管 这 数量 的 热 在 我们的 身体 .

皮肤调节着我们体内的热量。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['fʌŋkʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɪz] [mʌtʃ] [mɔːr] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][ðæn; ðən][moʊst]['piːp(ə)l] [maɪt] [æt; ət][fɜːrst]
This **is** **a** **function** **which** **is** **much** **more** **important** **than** **most** **people** **might** **at** **first**
这 是 一个 功能 哪个 是 很多 更多的 重要的 比 最多 人们 可能 在 第一的
[ɪ'mædʒɪn] .
imagine **.**
想象 .

这项功能的重要性远超大多数人最初的想象。

[ðə; ði]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ɪn] [helθ] [ɪz][ə'baʊt] - [dɪ'griːz] ['færənhaɪt] ,
The **temperature** **of** **the** **body** **in** **health** **is** **about** **99** **degrees** **Fahrenheit** **,**
这 温度 的 这 身体 在 健康 是 关于 - 学位 华氏度 ,

健康人体的体温约为华氏99度。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː]['raɪzɪz] [mʌtʃ] [ə'bʌv] [ðɪs] — ['iːv(ə)n][ə; eɪ][fjuː] [dɪ'griːz] , [ɪn'diːd] — [ɔːr] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [fɔːlz] [mʌtʃ]

if	it	rises	much	above	this	—	even	a	few	degrees	,	indeed	—	or	if	it	falls	much
如果	它	上升	很多	多于	这	—	甚至	一个	很少	学位	,	的确	—	或者	如果	它	瀑布	很多

[bɪ'loʊ] [ˌaɪ 'tiː] ,

below	it	,
以下	它	,

如果温度远高于这个温度——哪怕只是几度——或者远低于这个温度，

[sɪ'vɪr] ['ɪlnəs] [ɪz]['ɪndɪkeɪtɪd] , ['deɪndʒər][ɪz] [ə'pærənt] , ['deɪndʒər]['iːv(ə)n][tuː; tə][laɪf][ɪt'self] .

severe	illness	is	indicated	,	danger	is	apparent	,	danger	even	to	life	itself	.
严重	疾病	是	表明的	,	危险	是	明显	,	危险	甚至	到	生活	本身	.

病情严重，危险迫在眉睫，甚至危及生命。

[æn; ən]['ekwəb(ə)l]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ðerfɔːr] ['evɪdənt][ɪz][ə'loʊn]

An	equable	temperature	of	the	body	it	is	therefore	evident	is	alone
一个	公平的	温度	的	这	身体	它	是	所以	明显	是	独自的

[kəm'pætəb(ə)l][wɪð; wɪθ]['pɜːrfɪkt] [helθ] ,

compatible	with	perfect	health	,
兼容的	和	完美的	健康	,

因此，显而易见，只有保持体温稳定才能拥有完美的健康状态。

[bʌt; bət] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər][nɑːt][fɔːr; fər][ðə; ði][pər'spaɪrəˌtɔːri] ['sɪstəm] ,

but	if	it	were	not	for	the	perspiratory	system	,
但	如果	它	是	不是	为了	这	出汗	系统	,

但如果没有呼吸系统，

[wen] ['eni] ['ekstrə] [streɪn] [ɪz] [pʊt] [ə'pɑːn][ðə; ði]['bɑːdi] , [æz; əz][baɪ][hɑːrd][wɜːrk] ,

when	any	extra	strain	is	put	upon	the	body	,	as	by	hard	work	,
什么时候	任何	额外的	拉紧	是	放	之上	这	身体	,	作为	经过	难的	工作	,

当身体承受额外的压力时，例如由于辛勤劳动，

[ɔːr][hɑːrd]['eksərsaɪz] , [hiːt] [wʊd] [ə'kjuːmjəleɪt] [ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] ,

or	hard	exercise	,	heat	would	accumulate	in	the	system	,
或者	难的	锻炼	,	热	会	积累	在	这	系统	,

剧烈运动时，热量会在体内积聚。

[ænd; ənd][ðə; ði]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] [wʊd] [biː; bi] [reɪzd] , [tuː; tə]['aʊər; ɑːr]

and	the	temperature	of	the	body	would	be	raised	,	to	our
和	这	温度	的	这	身体	会	是	提高	,	到	我们的

[dɪs'kʌmfərt] , ['detrɪmənt] , [ænd; ənd]['deɪndʒər] .

discomfort	,	detriment	,	and	danger	.
不适	,	损害	,	和	危险	.

体温会升高，这会给我们带来不适、损害和危险。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['pɔrz] [ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][ɑːr; ər]['aʊər; ɑːr] ['seɪfti] [vælvz] ;

But	the	pores	of	the	skin	are	our	safety	valves	;
但	这	毛孔	的	这	皮肤	是	我们的	安全	阀门	;

但皮肤毛孔是我们的安全阀；

[frʌm; frəm] [ɪg'zɜːrʃn] [ðə; ði] [blʌd] [ɪz] [dɪ'tɜːrmɪnd] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɜːrfɪs] ,

from	exertion	the	blood	is	determined	to	the	surface	,
从	用力	这	血	是	决定	到	这	表面	,

运动时，血液会流向体表。

[ðə; ði] [swet] [glændz][ɑːr; ər] [ðʌs] [ɪk'saɪtɪd][tuː; tə] [ɪn'kriːst] ['ækʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [ɪz]

the	sweat	glands	are	thus	excited	to	increased	action	,	and	perspiration	is
这	汗	腺体	是	因此	兴奋的	到	增加	行动	,	和	汗	是

[θroʊn] [ɔːf] [ɪn] [ə'bʌndəns] ,

thrown	off	in	abundance	,
抛掷	离开	在	丰富	,

因此，汗腺受到刺激，活动增强，大量汗液排出。

[wɪtʃ] , ['pæsɪŋ] [ɔːf][ɪn] [stiːm] ,
which , passing off in steam ,
哪个 , 通过 离开 在 蒸汽 ,

它以蒸汽的形式流逝，

['kæriz] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] — [ɪn] [ə'biːdiəns] [tuː; tə][ə; eɪ] [lɔː] [tuː] [wel] [noʊn] [tuː; tə] [niːd] [ˌeksplə'neɪʃ(ə)n]
carries with it — in obedience to a law too well known to need explanation
携带 和 它 — 在 服从 到 一个 法律 也 出色地 已知 到 需要 解释
— [ɔːl][ðə; ði]['ekstrə][kə'lɒrɪk] .
— all the extra caloric .
— 全部 这 额外的 卡路里 .

它也携带了所有额外的热量——这是一条众所周知、无需解释的规律。

[ɪn][hɑːt] ['weðər] , [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv] [hiːt] [ɪz] [ðʌs] [ɪk'spendɪd] [θruː] [ðə; ði][skɪn] ;
In hot weather , a great deal of heat is thus expended through the skin ;
在 热的 天气 , 一个 伟大的 交易 的 热 是 因此 已支出 通过 这 皮肤 ;

在炎热的天气里，大量的热量会通过皮肤散发出去；

[ɪn][koʊld] ['weðər] [ðə; ði] ['kidniz] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['æktɪv] ,
in cold weather the kidneys are more active ,
在 寒冷的 天气 这 肾脏 是 更多的 积极的 ,

天气寒冷时，肾脏活动更加活跃。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ɪk'skriːt] [ðə; ði]['wɔːtər] [wɪtʃ] ['ʌðərwaɪz] [wʊd] [hæv; həv] [pæst] [θruː] [ðə; ði] ['pɔrz]
and they excrete the water which otherwise would have passed through the pores
和 他们 排泄 这 水 哪个 否则 会 有 通过了 通过 这 毛孔
,
,
,

它们会将原本会通过毛孔排出的水分排出体外。

[ænd; ənd][baɪ]['stɔːrɪŋ][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][ə; eɪ][taɪm][ɪn][ə; eɪ]['rezərvwɑːr] [dɪ'zaɪnd] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['pɜːrpəs] ,
and by storing it for a time in a reservoir designed for the purpose ,
和 经过 存储 它 为了 一个 时间 在 一个 水库 设计 为了 这 目的 ,

并将其暂时储存在为此目的设计的储罐中，

[kən'sɜːrv] [ðə; ði] [hiːt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] , [ænd; ənd] [prɪ'vent] ['laʊərɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['ænɪm(ə)l]
conserve the heat of the system , and prevent lowering of the animal
养护 这 热 的 这 系统 , 和 防止 降低 的 这 动物
['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .
temperature .
温度 .

保持系统温度，防止动物体温下降。

[baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [ðiːz] [seɪm] [swet] [glændz][wɪð; wɪθ][ðer; ðər] [dʌkts] [ɔːr] ['pɔrz] ,
By means of these same sweat glands with their ducts or pores ,
经过 方法 的 这些 相同的 汗 腺体 和 他们的 管道 或者 毛孔 ,

通过这些汗腺及其导管或毛孔，

[æn; ən] [ɪ'mens] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [ɪ'fiːt] ['mætər] [ɪz] ['kærid] [ɔːf][frʌm; frəm][ðə; ði]['baːdi][ɪn][ðə; ði]
an immense amount of effete matter is carried off from the body in the
一个 巨大 数量 的 颓废的 事情 是 携带 离开 从 这 身体 在 这
[kɔːrs] [ʌv; əv] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] ,
course of twenty - four hours ,
课程 的 二十 - 四 小时 ,

在24小时内，大量的代谢废物会从体内排出。

[wɪtʃ] , [æz; əz] [ɔːl'redi] ['steɪtɪd] , [ɪf] [ri'teind] [ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] ,
which , as already stated , if retained in the system ,
哪个 , 作为 已经 声明 , 如果 保留 在 这 系统 ,

如前所述，如果保留在系统中，

[wʊd] [tend] [tuː; tə] ['loʊər] [vaɪ'tæləti] [baɪ] ['pɔɪzənɪŋ] [ðə; ði] [blʌd] .

would	tend	to	lower	vitality	by	poisoning	the	blood	.
会	趋向	到	降低	活力	经过	中毒	这	血	.

会通过毒害血液来降低活力。

[ɪf] [ðə; ði] ['riːdər] [ˌrekə'lekts] [ðæt] [ðə; ði] [lʌŋz] ['ɔːlsoʊ] [pər'fɔːrm] [ə; eɪ] ['renəveɪtɪŋ] ['fʌŋkʃ(ə)n] [ɑːn] [ðə; ði]

If	the	reader	recollects	that	the	lungs	also	perform	a	renovating	function	on	the
如果	这	读者	回忆	那	这	肺	还	履行	一个	翻新	功能	在	这

[blʌd] ,

blood	,
血	,

如果读者还记得肺也对血液进行修复功能的话，

[ænd; ənd] [ðʌs] [ɑːn] [ðə; ði] ['bɑːdi] , [ðæt] ['ɑːksɪdʒən] [ɪz] [in'heild] , [ænd; ənd] [ðæt] [er] ['loʊdɪd] [wɪð; wɪθ]

and	thus	on	the	body	,	that	oxygen	is	inhaled	,	and	that	air	loaded	with
和	因此	在	这	身体	,	那	氧	是	吸入	,	和	那	空气	已加载	和

[kɑːr'bɑːnɪk] ['æsɪd] ,

carbonic	acid	,
碳酸	酸	,

因此，人体吸入的氧气，以及充满碳酸的空气，

['wɔːtər] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] , [eks'heɪld] ,

water	,	etc	,	exhaled	,
水	,	ETC	,	呼气	,

水等物质，呼出，

[hiː; hi] [wɪl] ['redɪli] [ˌʌndər'stænd] [haʊ] [mʌtʃ] [ə'sɪstəns] [ðə; ði] ['respərətɔːri] ['ɔrgənz] [rɪ'siːv] [frʌm; frəm]

he	will	readily	understand	how	much	assistance	the	respiratory	organs	receive	from
他	将要	容易	理解	如何	很多	协助	这	呼吸系统	器官	收到	从

[ə; eɪ] ['helθi] ['æktɪŋ] [skɪn] .

a	healthy	acting	skin	.
一个	健康	表演	皮肤	.

他很容易理解健康的皮肤对呼吸器官的帮助有多大。

[nɔːr][kæn; kən][ðə; ði][ɪn'telɪdʒənt] ['riːdər] [biː; bi] [ˌʌnə'wer] [ðæt] [ðə; ði]['nuːtriənt]['pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]

Nor	can	the	intelligent	reader	be	unaware	that	the	nutrient	portion	of	the
也不	能	这	聪明的	读者	是	不知情	那	这	养分	部分	的	这

[fuːd] [wiː; wi] [iːt] ,

food	we	eat	,
食物	我们	吃	,

聪明的读者也不可能不知道我们所吃食物的营养成分，

['æftər] [ˌʌndə'gəuɪŋ] [ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv][daɪ'dʒestʃən] [pər'fɔːrmd] [ɪn][ðə; ði] [maʊθ] — [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]

after	undergoing	the	process	of	digestion	performed	in	the	mouth	—	where	it	is
后	正在经历	这	过程	的	消化	执行	在	这	嘴	—	在哪里	它	是

['mæstɪkeɪtɪd][ænd; ənd] ['miŋgld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['sɑːlvənt][sə'laɪvə] — [ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] ,

masticated	and	mingled	with	the	solvent	saliva	—	in	the	stomach	,
咀嚼过的	和	混合	和	这	溶剂	唾液	—	在	这	胃	,

食物在口腔中经过消化过程（咀嚼并与唾液中的溶剂混合）后，进入胃部，

[wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [rɪ'djʊst] [baɪ]['mʌskjələr]['ækʃ(ə)n] ,

where	it	is	reduced	by	muscular	action	,
在哪里	它	是	减少	经过	肌肉发达的	行动	,

肌肉活动可减少其作用力。

[ænd; ənd][ðə; ði]['gæstrɪk][dʒuːsiz][tuː; tə][ðə; ði][pʌlp] [kɔːld] [kaɪm] — [ɪn][ðə; ði] ['ʌpər] ['pɔːʃənz] [ʌv; əv]

and	the	gastric	juices	to	the	pulp	called	chyme	—	in	the	upper	portions	of
和	这	胃	果汁	到	这	纸浆	称为	食糜	—	在	这	上	部分	的

[ðə; ði] [ɪn'testɪnz] — [wer] [ˌaɪ 'tiː][rə'siːvz, rɪ'siːvz, riː'siːvz][ðə; ði] [sɪ'kriːʃənz] [ʌv; əv]['lɪvər][ænd; ənd]

the	intestines	—	where	it	receives	the	secretions	of	liver	and
这	肠子	—	在哪里	它	接收	这	分泌物	的	肝	和

['pæŋkriəs][ænd; ənd] [bɪ'kʌmz] [kaɪl] ,

pancreas	and	becomes	chyle	,
胰腺	和	变成	乳糜	,

胃液与称为食糜的糊状物混合——在小肠上部——在那里它接收肝脏和胰腺的分泌物并变成乳糜。

[ɪz] [kə'lektɪd] [baɪ][ə; eɪ] ['sɪriːz] [ʌv; əv][əb'zɔːrbənt,əb'sɔːrbənt]['ves(ə)lz] [wɪtʃ] [juː'naɪt][æt; ət][læst][tuː; tə]

is	collected	by	a	series	of	absorbent	vessels	which	unite	at	last	to
是	集	经过	一个	系列	的	吸收剂	船只	哪个	团结	在	最后的	到

[fɔːrm][ðə; ði][θɔː'ræsɪk] [dʌkt] ,

form	the	thoracic	duct	,
形式	这	胸椎	管	,

由一系列吸收性导管收集，最终汇合形成胸导管。

[ɔːr][grænd] [kaɪl] [kə'næl] ,

or	grand	chyle	canal	,
或者	盛大	乳糜	运河	,

或大乳糜管，

[wɪtʃ] ['emptiz] [ɪt'self][ʌv; əv][ɪts]['væljuəb(ə)l]['kɑːntents][də'rektli; daɪ'rektli]['ɪntuː][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['lɑːrdʒɪst]

which	empties	itself	of	its	valuable	contents	directly	into	one	of	the	largest
哪个	空瓶	本身	的	它是	有价值的	内容	直接地	进入	一	的	这	最大

[veɪnz][ɪn][ðə; ði]['bɑːdi] ,

veins	in	the	body	,
静脉	在	这	身体	,

它将体内宝贵的物质直接排入人体最大的静脉之一，

[ænd; ənd][ɪz] [ðʌs] ['miŋgld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] .

and	is	thus	mingled	with	the	general	circulation	.
和	是	因此	混合	和	这	一般的	循环	.

因此，它与一般的血液循环混合在一起。

[hiː; hi] [noʊz] , [tuː] , [ðæt] [ðə; ði] [pjʊr] [laɪf] - ['gɪvɪŋ] [ɑːr'tɪriəl] [blʌd] , [wɪtʃ] , ['rʌʃɪŋ] ['ɑːnwərdz]

He	knows	,	too	,	that	the	pure	life	-	giving	arterial	blood	,	which	,	rushing	onwards
他	知道	,	也	,	那	这	纯的	生活	-	给予	动脉	血	,	哪个	,	匆忙	开始

[frʌm; frəm][ðæt] ['maɪti] [fɔːrs] - [pʌmp] ,

from	that	mighty	force	-	pump	,
从	那	强大的	力量	-	泵	,

他也知道，那纯净的、赋予生命的动脉血，从那强大的泵中奔涌而出，

[ðə; ði] [hɑːrt] , [ɪz][dɪ'strɪbjuːtɪd][tuː; tə] ['evri] ['ætəm][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] ,

the	heart	,	is	distributed	to	every	atom	of	the	system	,
这	心	,	是	分布式	到	每一个	原子	的	这	系统	,

心脏，分布到系统的每一个原子。

[rɪ'tɜːrn] [æt; ət][læst] ['leɪdn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [juːst] [ʌp]['pɑːrtɪk(ə)lz][ʌv; əv][ðə; ði]['tɪsjuːz, 'tɪʃuːz] ; [ðæt] ,

returns	at	last	laden	with	the	used	up	particles	of	the	tissues	;	that	,
返回	在	最后的	满载	和	这	用过的	向上	颗粒	的	这	组织	;	那	,

最终返回的组织中满载着用过的颗粒；也就是说，

[ɪn][fækt] , [ə; eɪ]['kɑːnstənt] [tʃeɪndʒ] [ɪz]['goʊɪŋ][ɑːn][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] , [ə; eɪ]['kɑːnstənt][dɪ'pɑːzɪt][ʌv; əv] [nuː]

in	fact	,	a	constant	change	is	going	on	in	the	system	,	a	constant	deposit	of	new
在	事实	,	一个	持续的	改变	是	去	在	在	这	系统	,	一个	持续的	订金	的	新的

['mætər] ,

matter	,
事情	,

事实上，这个系统中一直在发生变化，不断地有新的物质沉积。

[ə; eɪ]['kɑːnstənt] [dɪs'tʃɑːrdʒ] [ʌv; əv][oʊld] .

a	constant	discharge	of	old	.
一个	持续的	释放	的	老的	.

持续排出旧物。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði][dɑːrk] ['viːnəs] [blʌd] , [kən'teɪnɪŋ] [ðə; ði] [ɪ'fiːt] ['mætər] , ['rʌʃɪz] [θruː] [ðə; ði] [lʌŋz] ,

And	that	the	dark	venous	blood	,	containing	the	effete	matter	,	rushes	through	the	lungs	,
和	那	这	黑暗的	静脉	血	,	包含	这	颓废的	事情	,	冲刺	通过	这	肺	,

而含有衰弱物质的暗红色静脉血则涌入肺部。

[ˌðer'ɪn] [tuː; tə][biː; bi] [spred] [aʊt] , [ænd; ənd] ['kemɪkli] [juˈnaɪtɪd][tuː; tə][ðə; ði]['ɑːksɪdʒən][ʌv; əv][ðə; ði] [er] [ðæt] [wiː; wi] [briːð] ,

therein	to	be	spread	out	,	and	chemically	united	to	the	oxygen	of	the	air	that	we	breathe	,
其中	到	是	传播	出去	,	和	化学	团结的	到	这	氧	的	这	空气	那	我们	呼吸	,

其中，氧气会扩散开来，并与我们呼吸的空气中的氧气发生化学结合。

[bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'gen] [pʌmpt] [aʊt] [tɔːrdz] [ðə; ði]['tɪsjuːz, 'tɪʃuːz][tuː; tə] [sə'plaɪ] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ] [hiːt] [ænd; ənd][laɪf] .

before	it	is	again	pumped	out	towards	the	tissues	to	supply	them	with	heat	and	life	.
前	它	是	再次	泵	出去	向	这	组织	到	供应	他们	和	热	和	生活	.

然后它再次被泵送到组织中，为组织提供热量和生命。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][nɑːt][biː; bi] [fər'gɑːtn] , [ðæt] [nɑːt][ðə; ði] [lʌŋz] ['oʊnli] , [bʌt; bət][ðə; ði] ['kidniz] , [ðə; ði]['lɪvər] ,

But	it	must	not	be	forgotten	,	that	not	the	lungs	only	,	but	the	kidneys	,	the	liver	,
但	它	必须	不是	是	被遗忘的	,	那	不是	这	肺	仅有的	,	但	这	肾脏	,	这	肝	,

但不可忘记的是，不仅是肺，还有肾脏、肝脏.....

[ænd; ənd][ðə; ði] [spliːn] [hæv; həv] [iːtʃ] [ænd; ənd][ɔːl][ʌv; əv][ðem; ðəm][ðer; ðər] ['duːtiz] [tuː; tə][pər'fɔːrm] [tɔːrdz] [ðə; ði] [blʌd] ;

and	the	spleen	have	each	and	all	of	them	their	duties	to	perform	towards	the	blood	;
和	这	脾	有	每个	和	全部	的	他们	他们的	职责	到	履行	向	这	血	;

脾脏也各自承担着对血液的职责；

[ænd; ənd][læst] , [bʌt; bət][nɑːt] [liːst] , [ðæt] [ðə; ði][skɪn] , [wen] [ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv] [helθ] ,

and	last	,	but	not	least	,	that	the	skin	,	when	in	a	state	of	health	,
和	最后的	,	但	不是	至少	,	那	这	皮肤	,	什么时候	在	一个	状态	的	健康	,

最后，但同样重要的是，当皮肤处于健康状态时，

[ə'sists][ðem; ðəm][ɪn][noʊ] [smɔːl] [dɪ'griː] [ɪn] [pər'fɔːrmɪŋ] [ðer; ðər] ['sevrəl] ['fʌŋkʃnz] .

assists	them	in	no	small	degree	in	performing	their	several	functions	.
助攻	他们	在	不	小的	程度	在	表演	他们的	一些	函数	.

在很大程度上帮助他们履行各自的职能。

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɑːr; ər] ['ʌðər] [glændz] [wɪtʃ] [rɪ'siːv] [ə'sɪstəns] [frʌm; frəm][ðə; ði][skɪn][ɪn][ðə; ði] [pər'fɔːrməns] [ʌv; əv][ðer; ðər] ['duːtiz] .

But	there	are	other	glands	which	receive	assistance	from	the	skin	in	the	performance	of	their	duties	.
但	那里	是	其他	腺体	哪个	收到	协助	从	这	皮肤	在	这	表现	的	他们的	职责	.

但还有其他腺体在履行其职责时需要皮肤的帮助。

[wiː; wi][rɪˈfɜːr][tuː; tə] [ðoʊz] [dɪˈstrɪbjuːtɪd] [hɪr] [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪn][ðə; ði] [freɪm] - [wɜːrk][ʌv; əv][ðə; ði]

We	refer	to	those	distributed	here	and	there	in	the	frame	-	work	of	the
我们	参考	到	那些	分布式	这里	和	那里	在	这	框架	-	工作	的	这

['bɑːdi] ,

body	,
身体	,

我们指的是那些零星分布在人体框架内的物质，

['noʊtəbli][ɪn][ðə; ði][æk'sɪlə] , [ðə; ði] [grɔɪn] , [ænd; ənd] ['ʌndər][ðə; ði][skɪn][ʌv; əv][ðə; ði] [nek] ,

notably	in	the	axilla	,	the	groin	,	and	under	the	skin	of	the	neck	,
尤其	在	这	腋窝	,	这	腹股沟	,	和	在下面	这	皮肤	的	这	脖子	,

尤其是在腋窝、腹股沟和颈部皮肤下，

[ænd; ənd] [huːz] ['fʌŋkʃnz] [ɑːr; ər][tuː; tə]['pjʊrɪfaɪ] , [ɪn][sʌm; səm] [weɪ] [ɔːr] ['ʌðər] ,

and	whose	functions	are	to	purify	,	in	some	way	or	other	,
和	谁	函数	是	到	净化	,	在	一些	方式	或者	其他	,

其功能在于以某种方式进行净化，

[ðə; ði] ['mætər] [kə'lektɪd] [baɪ][ə; eɪ] ['sɪriːz] [ʌv; əv]['ves(ə)lz] [kɔːld] [ðə; ði] [lɪm'fætɪks] ,

the	matter	collected	by	a	series	of	vessels	called	the	lymphatics	,
这	事情	集	经过	一个	系列	的	船只	称为	这	淋巴系统	,

由一系列称为淋巴管的血管收集的物质，

[bɪˈfɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'gen] [ə'plaɪd] [tuː; tə][ðə; ði]['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz][ʌv; əv] [nuˈtrɪʃ(ə)n] .

before	it	is	again	applied	to	the	purposes	of	nutrition	.
前	它	是	再次	应用	到	这	目的	的	营养	.

在再次用于营养目的之前。

“ [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['fluːɪd] , ” [sez] [ə; eɪ] [wel] - [noʊn] [ˌfɪzi'ɑːlədʒɪst] ,

“	The	amount	of	fluid	,	”	says	a	well	-	known	physiologist	,
“	这	数量	的	体液	,	”	说道	一个	出色地	-	已知	生理学家	,

一位知名生理学家说：“体液的量……”

“ [eksˈheɪld][frʌm; frəm][ðə; ði][skɪn][ænd; ənd] [lʌŋz] [ɪn] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] , ['ævəridʒz] [ə'baʊt] [θriː]

“	exhaled	from	the	skin	and	lungs	in	twenty	-	four	hours	,	averages	about	three
“	呼气	从	这	皮肤	和	肺	在	二十	-	四	小时	,	平均值	关于	三

[ɔːr] [fɔːr] [paʊndz] .

or	four	pounds	.
或者	四	磅	.

“24 小时内从皮肤和肺部呼出的热量平均约为三到四磅。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] [gʊd] ['riːz(ə)n][tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ðɪs] [ɪkˈskriːʃn] [ɪz][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst]

And	there	is	good	reason	to	think	that	this	excretion	is	of	the	greatest
和	那里	是	好的	原因	到	思考	那	这	排泄	是	的	这	最

[ɪmˈpɔːrt(ə)ns][ɪn] ['kæriɪŋ] [ɔːf]['sɜːrt(ə)n] ['sʌbstənsiz] [ðæt] [wʊd] [pruːv] [ɪn'dʒʊriəs] [ɪf] [ə'laʊd] [tuː; tə]

importance	in	carrying	off	certain	substances	that	would	prove	injurious	if	allowed	to
重要性	在	携带	离开	肯定	物质	那	会	证明	有害的	如果	允许	到

[rɪˈmeɪn][ɪn][ðə; ði] [blʌd] .

remain	in	the	blood	.
保持	在	这	血	.

有充分理由认为，这种排泄对于清除某些如果留在血液中就会造成伤害的物质至关重要。

“ [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [kɔːld] [ðə; ði] - ['sɪstəm] ,

“	That	which	is	called	the	Hydrophatic	system	,
“	那	哪个	是	称为	这	-	系统	,

“那被称为水系的物质，

['proʊsiːdz] [ə'pɑːn][ðə; ði][plæn][ʌv; əv] [ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] [kju'teɪniəs] [ˌekshə'leɪʃn] [tuː; tə][ə; eɪ]['veri] [lɑːrdʒ]
proceeds upon the plan of increasing the cutaneous exhalation to a very large
收益 之上 这 计划 的 增加 这 皮肤 呼气 到 一个 非常 大的
[ə'maʊnt] ;
amount ;
数量 ;

按照增加皮肤呼气量的计划进行;

[ænd; ənd][ðer; ðər] [siːmz] [mʌtʃ] ['evɪdəns] [ðæt]['sɜːrt(ə)n] [ˌdelə'tɪriəs] ['mætərz] ,
and there seems much evidence that certain deleterious matters ,
和 那里 似乎 很多 证据 那 肯定 有害的 事情 ,

而且似乎有很多证据表明，某些有害因素，

[ðə; ði]['prez(ə)ns][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɪn][ðə; ði] [blʌd] ['gɪvz] [raɪz][tuː; tə][gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] ,
the presence of which in the blood gives rise to gout , rheumatism ,
这 在场 的 哪个 在 这 血 给予 上升 到 痛风 , 风湿病 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] ,
etc ,
ETC ,

血液中该物质的存在会导致痛风、风湿病等疾病。

[ɑːr; ər] [drɔːn] [ɔːf][frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] [mɔːr] ['spiːdəli] [ænd; ənd]['sɜːrt(ə)nli][ɪn] [ðɪs] [wei] [ðæn; ðən][ɪn]['eni]
are drawn off from it more speedily and certainly in this way than in any
是 绘制 离开 从 它 更多的 迅速地 和 当然 在 这 方式 比 在 任何
['ʌðər] .
other .
其他 .

通过这种方式，人们能够比通过任何其他方式更快、更确定地从中脱离出来。

" [ɪf] [speɪs] [pər'mɪtɪd] ,
" If space permitted ,
" 如果 空间 允许 ,

"如果篇幅允许的话，

[ðə; ði][juː'tɪləti][ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][æz; əz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] [ɪ'mʌŋktərɪ] [ʌv; əv][ðə; ði]['sɪstəm]
the utility of the skin as one of the greatest emunctories of the system
这 公用事业 的 这 皮肤 作为 一 的 这 最 宣教 的 这 系统
[maɪt] [biː; bi] [mʌtʃ] [ɪn'lɑːrdʒd][ə'pɑːn] ;
might be much enlarged upon ;
可能 是 很多 放大 之上 ;

皮肤作为人体最重要的排泄器官之一，其作用还有很大的拓展空间;

[wiː; wi] [trʌst] , [haʊ'evər] , [wiː; wi][hæv; həv] [sed] [kwaɪt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [ɪ'stæblɪʃ] [ɪts][ɪm'pɔːrt(ə)ns][ɪn]
we trust , however , we have said quite enough to establish its importance in
我们 相信 , 然而 , 我们 有 说 相当 足够的 到 建立 它是 重要性 在
[ðə; ði]['ænɪm(ə)l] [ɪ'kɑːnəmi] .
the animal economy .
这 动物 经济 .

不过，我们相信，我们已经充分说明了它在动物经济中的重要性。

['tʃæptər] [tuː] .
Chapter Two .
章 二 .

第二章

[haʊ] [tuː; tə][meɪn'teɪn][ðə; ði][skɪn][ɪn] [helθ] .
How to Maintain the Skin in Health .
如何 到 维持 这 皮肤 在 健康 .

如何保持皮肤健康。

[ɪf] [ðə; ði] [skɪn] [ðen] , [ɪz] [æn; ən] [i'mʌŋktəri] [ʌv; əv] [soʊ] [mʌtʃ] ['kɑ:nsɪkwens] ,

If	the	skin	then	,	is	an	emunctory	of	so	much	consequence	,
如果	这	皮肤	然后	,	是	一个	宣教	的	所以	很多	结果	,

如果皮肤是如此重要的排泄器官，

[æz; əz] [wi:; wi] [hæv; həv] [ɪn'devər] [tu:; tə] [ʃoʊ] [ˌaɪ 'ti:] [tu:; tə] [bi:; bi] , [ˌaɪ 'ti:] [stændz] [tu:; tə] ['ri:z(ə)n] ,

as	we	have	endeavoured	to	shew	it	to	be	,	it	stands	to	reason	,
作为	我们	有	努力	到	展示	它	到	是	,	它	站立	到	原因	,

正如我们努力证明的那样，这是合乎逻辑的。

[ðæt] ['i:v(ə)n] [ðə; ði] [ɪm'pɑ:rʃ(ə)l] [pər'fɔ:rməns] [ʌv; əv] [ɪts] ['fʌŋkʃnz] , [ɪz] [ˌɪnkəm'pætəb(ə)l] [wɪð; wɪθ]

that	even	the	impartial	performance	of	its	functions	,	is	incompatible	with
那	甚至	这	公正	表现	的	它是	函数	,	是	不相容	和

['helθf(ə)l] [ɪg'zɪstəns] .

healthful	existence	.
健康的	存在	.

即使公正地履行其职能，也与健康的生存状态不相容。

[wʌn] [maɪt] [goʊ] ['fɑ:rðər] [ænd; ənd] ['boʊldli] [ə'vɜ:r] , [ðæt] [ə; eɪ] ['pɜ:rs(ə)n] [hu:] [ɪz] [ə; eɪ] ['streɪndʒər] [tu:; tə]

One	might	go	farther	and	boldly	aver	,	that	a	person	who	is	a	stranger	to
一	可能	去	更远	和	大胆地	断言	,	那	一个	人	WHO	是	一个	陌生人	到

[ðə; ði] [bæθ] ,

the	bath	,
这	洗澡	,

甚至可以更进一步，大胆断言，一个对浴室一无所知的人，

[ɪz] [æz; əz] [mʌtʃ] [tu:; tə] [bi:; bi] ['pitid] [æz; əz] [ə; eɪ] ['bi:ɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['oʊnli] [wʌn] [lʌŋ] ;

is	as	much	to	be	pitied	as	a	being	with	only	one	lung	;
是	作为	很多	到	是	可怜的	作为	一个	存在	和	仅有的	一	肺	;

就像只有一个肺的人一样，令人同情；

[bəuθ] [meɪ] [ɪg'zɪst] , ['ni:ðər] [lɪv; laɪv] .

both	may	exist	,	neither	live	.
两个都	可能	存在	,	两者都不	居住	.

两者可能存在，但都不实际存在。

[ɑ:n] [ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] ,

On	the	other	hand	,
在	这	其他	手	,

另一方面，

[ˌaɪ 'ti:] ['kænɑ:t] [bi:; bi] [dɪ'naɪd] [ðæt] [ðer; ðər] [ɑ:r; ər] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [ʌv; əv] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [ɪn]

it	cannot	be	denied	that	there	are	thousands	of	men	and	women	in
它	不能	是	否认	那	那里	是	数千	的	男人	和	女性	在

[ði:z] ['aɪləndz] ,

these	islands	,
这些	岛屿	,

不可否认，这些岛屿上有成千上万的男女居民。

[hu:] [si:m] [tu:; tə] [ɪn'dʒɔɪ] [ə; eɪ] [lɑ:rdʒ] [ʃer] [ʌv; əv] [roʊ'bʌst] [helθ] ,

who	seem	to	enjoy	a	large	share	of	robust	health	,
WHO	似乎	到	享受	一个	大的	分享	的	强壮的	健康	,

他们似乎大多都拥有强健的体魄，

[ænd; ənd] [hu:] [pə'zes] [wʌt] [ə'ʃʊrəns] ['kʌmpəniz] [wʊd] [kɔ:l] , “ [gʊd] [laɪvz; lɪvz] ,

and	who	possess	what	assurance	companies	would	call	,	“	good	lives	,
和	WHO	具有	什么	保证	公司	会	称呼	,	“	好的	生活	,

他们拥有保险公司所谓的“美好生活”，

” [bʌt; bət] [huː] ['nevər] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn][ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ʌv; əv] ['iːðər] [ə; eɪ] [bæθ] [ɔːr][ə; eɪ]['bedruːm; 'bedrʊm] [tʌb]
” **but** **who** **never** **indulge** **in** **the** **luxury** **of** **either** **a** **bath** **or** **a** **bedroom** **tub**
” 但 WHO 绝不 放纵 在 这 奢华 的 任何一个 一个 洗澡 或者 一个 卧室 浴缸
.
:
·

但他们却从未享受过泡澡或使用卧室浴缸的乐趣。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['dʒen(ə)rəli][biː; bi] [faʊnd] , [ðæt] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [bɪ'lɔːŋ] [tuː; tə][ðə; ði][aʊt] - [dɔːr]
But **it** **will** **generally** **be** **found** **,** **that** **these** **people** **belong** **to** **the** **out** **-** **door**
但 它 将要 一般来说 是 成立 , 那 这些 人们 属于 到 这 出去 - 门
['wɜːrkɪŋ] ['klæsɪz] ,
working **classes** **,**
在职的 课程 ,

但通常情况下，这些人属于户外劳动阶级。

[huː] [teɪk] [ə'bʌndənt] ['eksərsaɪz][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] ,
who **take** **abundant** **exercise** **in** **the** **open** **air** **,**
WHO 拿 丰富 锻炼 在 这 打开 空气 ,

经常在户外进行锻炼的人，

['piːp(ə)l] [huːz] ['pɔrz] [ɑːr; ər] [kept] ['pæt(ə)nt][baɪ][ðə; ði] [tɔɪl] [ðeɪ] [ˌʌndər'goʊ] , [ænd; ənd] [huː] ,
people **whose** **pores** **are** **kept** **patent** **by** **the** **toil** **they** **undergo** **,** **and** **who** **,**
人们 谁 毛孔 是 保留 专利 经过 这 辛劳 他们 经历 , 和 WHO ,

那些因辛勤劳作而毛孔始终保持畅通的人，

[mɔːr'oʊvər] , [pə'zes] [kə'peɪʃəs] [lʌŋz] , [səb'stænʃ(ə)l] ['lɪvɝz] [ænd; ənd] ['helθi] ['kidniz] .
moreover **,** **possess** **capacious** **lungs** **,** **substantial** **livers** **and** **healthy** **kidneys** **.**
而且 , 具有 宽敞 肺 , 重大的 肝脏 和 健康 肾脏 .

此外，还拥有宽敞的肺、健全的肝脏和健康的肾脏。

[ˌnevərðə'les] , [dɪd] [ðiːz] [seɪm] ['pɝːsənz] [meɪk] [ə; eɪ] ['præktɪs] [ʌv; əv] ['kɑːnstəntli] ['juːzɪŋ][sʌm; səm]
Nevertheless **,** **did** **these** **same** **persons** **make** **a** **practice** **of** **constantly** **using** **some**
尽管如此 , 做过 这些 相同的 人 制作 一个 实践 的 不断地 使用 一些
[fɔːrm][ʌv; əv] [bæθ] ,
form **of** **bath** **,**
形式 的 洗澡 ,

然而，这些人是否经常使用某种形式的沐浴方式呢?

[ðeɪ] [wʊd] [θroʊ] [fɑːr] [les] [streɪn] [ə'pɑːn][ðer; ðər][ɪn'tɜːrn(ə)l] ['ɔrgənz] , [ðer; ðər] [blʌd] [wʊd] [biː; bi]
they **would** **throw** **far** **less** **strain** **upon** **their** **internal** **organs** **,** **their** **blood** **would** **be**
他们 会 扔 远的 较少的 拉紧 之上 他们的 内部的 器官 , 他们的 血 会 是
['pjʊrɝ] ,
purer **,**
更纯净 ,

这样一来，它们对内脏器官的压力就会小得多，血液也会更纯净。

[ænd; ənd][ðer; ðər][maɪndz] ['kɑːnsɪkwentli] ['laɪtər] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [wʊd] [stænd][fɑːr] [les] [tʃæns]
and **their** **minds** **consequently** **lighter** **,** **and** **they** **would** **stand** **far** **less** **chance**
和 他们的 思想 最后 打火机 , 和 他们 会 站立 远的 较少的 机会
[ʌv; əv]['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ][koʊld] ,
of **catching** **cold** **,**
的 捕捉 寒冷的 ,

因此，他们的心情会更加轻松，患感冒的几率也会大大降低。

[ænd; ənd] [sə'kʌmɪŋ] [tuː; tə] [ˌɪnflə'meɪʃn] [ʌv; əv][sʌm; səm] ['vaɪt(ə)l] [pɑːrt] .
and **succumbing** **to** **inflammation** **of** **some** **vital** **part** **.**
和 屈服 到 炎 的 一些 必不可少的 部分 .

并因重要部位发炎而死亡。

[ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huːz] [skɪn][ɪz][nɑːt][ɪn] ['iːzi] ['wɜːrkɪŋ] ['ɔːrdər] ,

A	person	whose	skin	is	not	in	easy	working	order	,
一个	人	谁	皮肤	是	不是	在	简单的	在职的	命令	,

皮肤状况不佳的人

[ænd; ənd] [huː] [dɪ'pendz] [ə'pɑːn] [ɪg'zɜːrʃn] [ænd; ənd]['eksərsaɪz][ə'loʊn] , [fɔːr; fər] ['kiːpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ʌp][tuː; tə]

and	who	depends	upon	exertion	and	exercise	alone	,	for	keeping	it	up	to
和	WHO	取决于	之上	用力	和	锻炼	独自的	,	为了	保持	它	向上	到

[ðə; ði][mɑːrk] ,

the	mark	,
这	标记	,

而那些仅仅依靠努力和锻炼来保持状态的人，

[mʌst; məst] , [ɪf] [θroʊn] [ɑːn][ə; eɪ][bed][ʌv; əv] ['sɪknəs] ,

must	,	if	thrown	on	a	bed	of	sickness	,
必须	,	如果	抛掷	在	一个	床	的	疾病	,

如果卧病在床，必须

[hæv; həv][ə; eɪ]['hɑːrdər] ['strʌg(ə)l] [fɔːr; fər][laɪf][ðæn; ðən][wʌn] [huːz] [skɪn][ɪz] , [ɪn] ['evri] [sens] [ʌv; əv]

have	a	harder	struggle	for	life	than	one	whose	skin	is	,	in	every	sense	of
有	一个	更难	斗争	为了	生活	比	一	谁	皮肤	是	,	在	每一个	感觉	的

[ðə; ði][wɜːrd] ,

the	word	,
这	单词	,

与那些皮肤在各个方面都……的人相比，他们生存的斗争更加艰难。

[ə; eɪ] ['helθi] [wʌn] .

a	healthy	one	.
一个	健康	一	.

健康的。

['evriθɪŋ] [siːmz] [tuː; tə] [pɔɪnt] [tuː; tə][ðə; ði][kən'kluːʒ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [helθ] [ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][ɪz][ə; eɪ]

Everything	seems	to	point	to	the	conclusion	that	the	health	of	the	skin	is	a
一切	似乎	到	观点	到	这	结论	那	这	健康	的	这	皮肤	是	一个

['mætər] [ʌv; əv] ['pærəmaʊnt] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [tuː; tə][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ,

matter	of	paramount	importance	to	the	individual	,
事情	的	派拉蒙	重要性	到	这	个人	,

种种迹象表明，皮肤健康对个人而言至关重要。

[wiː; wi] ['kænɑːt] ['ðerfɔːr] [biː; bi] [rɔːŋ] [ɪf] [wiː; wi] [dɪ'voʊt] [ðɪs] ['tʃæptər] [tuː; tə][ðə; ði][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n]

we	cannot	therefore	be	wrong	if	we	devote	this	chapter	to	the	consideration
我们	不能	所以	是	错误的	如果	我们	奉献	这	章	到	这	考虑

[ʌv; əv][ðə; ði][best] [miːnz] [wɪ'ðɪn] ['aʊər; ɑːr] [riːtʃ] ,

of	the	best	means	within	our	reach	,
的	这	最好的	方法	之内	我们的	抵达	,

因此，如果我们把本章专门用来探讨我们力所能及的最佳方法，那我们就不会错。

[ʌv; əv] [meɪn'teɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ə; eɪ] [saʊnd] [ænd; ənd] ['vɪgərəs] [kən'dɪʃ(ə)n] .

of	maintaining	it	in	a	sound	and	vigorous	condition	.
的	保持	它	在	一个	声音	和	蓬勃	状况	.

保持其健康强壮的状态。

[soʊ] ['ɪntɪmət] [ɪz][ðə; ði] [kə'nekʃ(ə)n] [bɪ'twiːn] [ðə; ði][skɪn][ænd; ənd][ɪn'tɜːrn(ə)l]['ɔrgənz] [ʌv; əv][ðə; ði]

So	intimate	is	the	connection	between	the	skin	and	internal	organs	of	the
所以	亲密的	是	这	联系	之间	这	皮肤	和	内部的	器官	的	这

['bɑːdi] ,

body	,
身体	,

皮肤与人体内部器官之间的联系是如此紧密，

[ænd; ənd][soʊ] ['kɑːnstəntli] [ænd; ənd] [ɪn'ses(ə)ntli] [duː] [ðeɪ] [ækt][ænd; ənd][ˌɑːr 'iː] - [ækt][ɑːn] [iːtʃ] ['ʌðər] ,

and	so	constantly	and	incessantly	do	they	act	and	re	-	act	on	each	other	,
和	所以	不断地	和	不已	做	他们	行为	和	关于	-	行为	在	每个	其他	,

他们就这样不断地相互影响、相互制约。

[ðæt] [ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɔːrmər] [meɪ] ['dʒen(ə)rəli][biː; bi]['teɪkən][æz; əz][ə; eɪ] [kiː] [tuː; tə][ðə; ði]

that	the	state	of	the	former	may	generally	be	taken	as	a	key	to	the
那	这	状态	的	这	以前的	可能	一般来说	是	已采取	作为	一个	钥匙	到	这

[kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] ['sɪstəm] .

condition	of	the	whole	system	.
状况	的	这	所有的	系统	.

通常情况下，前者的状态可以被视为整个系统状况的关键。

[ɪf] [ðə; ði][skɪn][biː; bi][draɪ] , [hɑːrʃ] , [hɑːt][ɔːr][ɪn]['eni] [wei] [pə'zest] [ʌv; əv][æn; ən] [ʌn'kʌmftəb(ə)l]

If	the	skin	be	dry	,	harsh	,	hot	or	in	any	way	possessed	of	an	uncomfortable
如果	这	皮肤	是	干燥	,	残酷的	,	热的	或者	在	任何	方式	拥有	的	一个	不舒服

['fiːlɪŋ] ,

feeling	,
感觉	,

如果皮肤干燥、粗糙、发热或有任何不适感，

[ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [helθ] [ɪz] , [fɔːr; fər][ðə; ði][taɪm] ['biːɪŋ] , [aʊt][ʌv; əv]['ɔːrdər] ,

the	general	health	is	,	for	the	time	being	,	out	of	order	,
这	一般的	健康	是	,	为了	这	时间	存在	,	出去	的	命令	,

目前整体健康状况不佳。

[ɔːr] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][koʊld][ɔːr] [rʌf] [ænd; ənd] ['tʃɪli] , [ðə; ði] [helθ] [mʌst; məst][biː; bi] [bɪ'loʊ] [pɑːr] ,

or	if	it	be	cold	or	rough	and	chilly	,	the	health	must	be	below	par	,
或者	如果	它	是	寒冷的	或者	粗糙的	和	寒冷	,	这	健康	必须	是	以下	帕	,

如果天气寒冷或恶劣，则说明健康状况欠佳。

['iːv(ə)n] [ɔːl'ðoʊ] [ðæt] [steɪt] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][bʌt; bət]['moʊmənteri] .

even	although	that	state	of	being	should	be	but	momentary	.
甚至	虽然	那	状态	的	存在	应该	是	但	瞬间	.

即使这种状态应该只是短暂的。

[ə; eɪ] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] [wɔːrmθ] , ['kʌmfərt] [ænd; ənd][ˌdʒiːni'ælәti] , [pə'veɪdz] [ðə; ði][skɪn][ʌv; əv][ðə; ði][mæn]

A	feeling	of	warmth	,	comfort	and	geniality	,	pervades	the	skin	of	the	man
一个	感觉	的	温暖	,	舒适	和	温和	,	普遍存在	这	皮肤	的	这	男人

[huː] [ɪz] [wel] ;

who	is	well	;
WHO	是	出色地	;

健康的人浑身上下都散发着温暖、舒适和亲切的感觉；

[dɪ'praɪvd] [ʌv; əv] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [hiː; hi][ɪz] [dɪ'praɪvd] [ʌv; əv] [helθ] , [hiː; hi][ɪz] [ɪl] , [ə'kjuːtli] [ˌsʌbə'kjuːtli] ,

deprived	of	this	feeling	he	is	deprived	of	health	,	he	is	ill	,	acutely	subacutely	,
被剥夺的	的	这	感觉	他	是	被剥夺的	的	健康	,	他	是	患病的	,	急性	亚急性	,

[ɔːr] ['krɑːnɪkli] [ɪl] .

or	chronically	ill	.
或者	慢性	患病的	.

失去这种感觉，他就失去了健康，他生病了，无论是急性病、亚急性病还是慢性病。

['daɪət] : — [ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv]['daɪət][ɑːn][ðə; ði][skɪn][ɪz]['veri] [greɪt] .

DIET	:	—	The	influence	of	diet	on	the	skin	is	very	great	.
饮食	:	—	这	影响	的	饮食	在	这	皮肤	是	非常	伟大的	.

饮食：——饮食对皮肤的影响非常大。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ][fækt] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [bɔːrn] [ɪn][maɪnd][baɪ][ɔːl] ,

This	is	a	fact	which	should	be	borne	in	mind	by	all	,
这	是	一个	事实	哪个	应该	是	出生	在	头脑	经过	全部	,

这是所有人都应该牢记的事实。

[bʌt; bət] [ɪ'speʃəli] [baɪ] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər]['sʌbdʒekt][tuː; tə]['eni][kaɪnd][ʌv; əv][skɪn] [kəm'pleɪnt] ,

but	especially	by	those	who	are	subject	to	any	kind	of	skin	complaint	,
但	尤其	经过	那些	WHO	是	主题	到	任何	种类	的	皮肤	抱怨	,

尤其对于那些容易患上各种皮肤疾病的人来说，

[ɔːr][tuː; tə][gaʊt][ɔːr] ['ruːmətɪzəm] .

or	to	gout	or	rheumatism	.
或者	到	痛风	或者	风湿病	.

或者患上痛风或风湿病。

[ðə; ði]['lætər] [dɪ'ziːz] , [frʌm; frəm] [wɪtʃ] [soʊ]['meni]['piːp(ə)l]['sʌfər] [ˌpɪri'ɑːdɪkli] , [ɪz] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

The	latter	disease	,	from	which	so	many	people	suffer	periodically	,	is	,	with	a
这	后者	疾病	,	从	哪个	所以	许多	人们	遭受	定期	,	是	,	和	一个

[gʊd] [ʃoʊ] [ʌv; əv]['riːz(ə)n] ,

good	show	of	reason	,
好的	展示	的	原因	,

后一种疾病，许多人周期性地遭受其困扰，从充分的理由来看，

[biˈliːvd] [tuː; tə][biː; bi] [kɔːzd] [baɪ][ə; eɪ] [ˌsuːpərə'bʌndəns] [ʌv; əv]['æsɪd][ɪn][ðə; ði] [blʌd] .

believed	to	be	caused	by	a	superabundance	of	acid	in	the	blood	.
相信	到	是	导致	经过	一个	过多	的	酸	在	这	血	.

据信是由血液中酸性物质过多引起的。

[ðɪs] ['æsɪd][ɪz] ['iːzəli] [gɑːt][rɪd][ʌv; əv][æt; ət][moʊst][taɪmz] ,

This	acid	is	easily	got	rid	of	at	most	times	,
这	酸	是	容易地	得到	摆脱	的	在	最多	时代	,

这种酸大多数情况下都很容易去除。

[baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][ðə; ði]['sensəb(ə)l][ænd; ənd][ɪn'sensəb(ə)l] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] ; [bʌt; bət] [ɪf] , [θruː]

by	means	of	the	sensible	and	insensible	perspiration	;	but	if	,	through
经过	方法	的	这	明智的	和	麻木不仁	汗	;	但	如果	,	通过

[sʌm; səm] ['erər] [ɪn][ˈdaɪət] ,

some	error	in	diet	,
一些	错误	在	饮食	,

通过有感觉和无感觉的出汗；但如果由于饮食上的某些错误，

[æn; ən]['ɪrɪtəb(ə)l][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːkəs] ['membreɪn] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌælə'mentəri][kə'næl][ɪz]

an	irritable	condition	of	the	mucous	membrane	of	the	alimentary	canal	is
一个	易怒的	状况	的	这	粘液	膜	的	这	消化	运河	是

[prə'duːst] ,

produced	,
生产	,

导致消化道黏膜出现刺激症状。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['lɑːrdʒər][prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv]['æsɪd][ðæn; ðən]['juːʒuəl][ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] ;

and	a	larger	proportion	of	acid	than	usual	is	the	result	;
和	一个	更大的	部分	的	酸	比	通常	是	这	结果	;

结果就是酸的含量比平时高得多；

[ænd; ənd] [ɪf] [æt; ət][ɔːr][ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['sʌmθɪŋ] — [ə; eɪ][koʊld] , [ɔːr] [tʃɪl] ,

and	if	at	or	about	the	same	time	something	—	a	cold	,	or	chill	,
和	如果	在	或者	关于	这	相同的	时间	某物	—	一个	寒冷的	,	或者	寒意	,

如果与此同时或前后发生了某种事情——感冒或发冷，

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] — [ˌɪntə'fiəz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [friː] ['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][skɪn] ,

for	instance	—	interferes	with	the	free	action	of	the	skin	,
为了	实例	—	干扰	和	这	自由的	行动	的	这	皮肤	,

例如——干扰皮肤的自由活动，

[ˌaɪ 'tiː][stændz][tuː; tə]['riːz(ə)n] [ðæt] [æn; ən] [ə'tæk] [ʌv; əv][ðə; ði][oʊld] ['enəmi] , [gaʊt] , [ɔːr] [ruː'mætɪk]

it	stands	to	reason	that	an	attack	of	the	old	enemy	,	gout	,	or	rheumatic
它	站立	到	原因	那	一个	攻击	的	这	老的	敌人	,	痛风	,	或者	风湿病

[gaʊt] [wɪl] [ˌsuːpər'viːn] ,

gout	will	supervene	,
痛风	将要	超导	,

由此可见，老对手痛风或风湿性痛风很可能会再次发作。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['kærəktər] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'tæk] [wɪl] ['greɪtli] [dɪ'pend] [ɑːn][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['peɪʃənts] ['sɪstəm] [æt; ət][ðə; ði][taɪm] .

and	the	character	of	the	attack	will	greatly	depend	on	the	condition	of	the	patient's	system	at	the	time	.
和	这	特点	的	这	攻击	将要	非常	依赖	在	这	状况	的	这	患者	系统	在	这	时间	.

攻击的性质将很大程度上取决于患者当时的身体状况。

[ɪf] [hiː; hi][biː; bi] [fʊl] ['blʌdɪd] [ænd; ənd][roʊ'bʌst][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi][ə'kjuːt][ɔːr][sʌb] - [ə'kjuːt] .

If	he	be	full	blooded	and	robust	it	may	be	acute	or	sub	-	acute	.
如果	他	是	满的	血腥	和	强壮的	它	可能	是	急性	或者	子	-	急性	.

如果他体格健壮、血统纯正，那么可能是急性或亚急性。

[ðʌs] [ˌaɪ 'tiː]['ɔːf(ə)n] ['hæpənz] [ðæt] [æt; ət][ðə; ði] ['veri] [taɪm] [wen] [ə; eɪ][mæn][ʌv; əv] [ruː'mætɪk] [daɪ'æθɪsɪs][ɪz][ɪn]['faɪnɪst][fɔːrm] ,

Thus	it	often	happens	that	at	the	very	time	when	a	man	of	rheumatic	diathesis	is	in	finest	form	,
因此	它	经常	发生	那	在	这	非常	时间	什么时候	一个	男人	的	风湿病	素质	是	在	最好的	形式	,

因此，经常会出现这样的情况：当一个患有风湿病体质的人身体状况最佳时，

[hiː; hi][ɪz] ['sʌd(ə)nli] [leɪd] ['prɑːstreɪt] [baɪ][ðə; ði] [rɪ'tɜːrn] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][foʊ] .

he	is	suddenly	laid	prostrate	by	the	return	of	his	foe	.
他	是	突然	铺设	前列腺	经过	这	返回	的	他的	敌人	.

敌人的再次来袭，令他猝不及防，狼狈不堪。

[ɪf] , [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [hiː; hi][biː; bi][nɑːt][ʌv; əv][ə; eɪ] [fʊl] ['hæbɪt] ,

If	,	on	the	other	hand	,	he	be	not	of	a	full	habit	,
如果	,	在	这	其他	手	,	他	是	不是	的	一个	满的	习惯	,

另一方面，如果他还没有完全养成习惯，

[ðə; ði] [dɪ'ziːz] [wɪl] [biː; bi] [les] ['vaɪələnt][ɪn][ɪts] ['neɪtʃər] , [ænd; ənd] [ðɪs] ['prɑːbəbli] [ə'kaʊnts] [fɔːr; fər] [ðə; ði][fækt] ,

the	disease	will	be	less	violent	in	its	nature	,	and	this	probably	accounts	for	the	fact	,
这	疾病	将要	是	较少的	暴力	在	它是	自然	,	和	这	大概	账户	为了	这	事实	,

这种疾病的严重程度会降低，这或许可以解释以下事实：

[ðæt] [men] [ʌv; əv] [sper] ['hæbɪt][ɑːr; ər] , [æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] ,

that	men	of	spare	habit	are	,	as	a	rule	,
那	男人	的	空闲的	习惯	是	,	作为	一个	规则	,

那些衣着邋遢的男人，通常都是

['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] ['weðərɪŋ] [mɔːr] [ruː'mætɪk] ['stɔrmz] [ðæn; ðən][men] [huː] [hæv; həv] [bɪn] [kæst][ɪn] [ə; eɪ]['lɑːrdʒər][moʊld] .

capable	of	weathering	more	rheumatic	storms	than	men	who	have	been	cast	in	a	larger	mould	.
有能力的	的	风化	更多的	风湿病	暴风雨	比	男人	WHO	有	到过	投掷	在	一个	更大的	模具	.

比那些被塑造成更大模子的人更能经受住风湿病的折磨。

[noʊ]['medɪk(ə)l][mæn] [naʊ] - [ə; eɪ] - [deɪz] [θɪŋks] [ʌv; əv] [prɪ'skraɪbɪŋ] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt] [wɪ'ðaʊt]

No	medical	man	now	-	a	-	days	thinks	of	prescribing	for	a	patient	without
不	医疗的	男人	现在	-	一个	-	天	思考	的	处方	为了	一个	病人	没有

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['gɪvɪŋ] [hɪm; ɪm][əd'vaɪs][æz; əz][tuː; tə] [wʌt] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [iːt] ,

at	the	same	time	giving	him	advice	as	to	what	he	should	eat	,
在	这	相同的	时间	给予	他	建议	作为	到	什么	他	应该	吃	,

如今，没有哪个医生会在给病人开药的同时，不同时给出饮食方面的建议。

[drɪŋk] , [ɔːr][ə'vɔɪd] .

drink	,	or	avoid	.
喝	,	或者	避免	.

喝，或者不喝。

[sʌm; səm] ['hʌndrəd] ['jɪrz] [ə'goʊ] , [fɪ'zɪʃnz] [wɜːr; wər] , [wiː; wi] [meɪ] [prɪ'zuːm] , [nɑːt][soʊ] [skɪld]

Some	hundred	years	ago	,	physicians	were	,	we	may	presume	,	not	so	skilled
一些	百	年	前	,	医生	是	,	我们	可能	怙	,	不是	所以	熟练

[æz; əz][wiː; wi][ɑːr; ər] [naʊ] - [ə; eɪ] - [deɪz] ,

as	we	are	now	-	a	-	days	,
作为	我们	是	现在	-	一个	-	天	,

大约一百年前，医生的医术可能不如我们现在这样精湛。

[bʌt; bət] ['niːðər] [wɜːr; wər] [ðeɪ] [soʊ][æpt][tuː; tə] [luːz] [ðəm'selvz] [ɪn] [ðæt] ['læbərɪnθ] [wiː; wi] [meɪ] [kɔːl]

but	neither	were	they	so	apt	to	lose	themselves	in	that	labyrinth	we	may	call
但	两者都不	是	他们	所以	易于	到	失去	他们自己	在	那	迷宫	我们	可能	称呼

['kɔːziː] - ,

causae	morborum	,
原因	-	,

但他们也并不容易迷失在我们称之为"病因"的迷宫中。

[ænd; ənd] [ðeɪ] ['nevər] [lɔːst] [saɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd] ['baʊəlz] .

and	they	never	lost	sight	of	the	state	of	the	stomach	and	bowels	.
和	他们	绝不	丢失的	视线	的	这	状态	的	这	胃	和	肠道	.

他们始终关注着胃肠道的状况。

[ɪn'diːd] , [ðə; ði][ˌeksɪ'bɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ə'piəriənt][wʌz; wəz]['ɔːf(ə)n][ə; eɪ][kaɪnd][ʌv; əv] [ʃiːt] ['æŋkər] [wɪð; wɪθ]

Indeed	,	the	exhibition	of	aperients	was	often	a	kind	of	sheet	anchor	with
的确	,	这	展览	的	泻药	曾是	经常	一个	种类	的	床单	锚	和

[ðem; ðəm] ,

them	,
他们	,

事实上，展览开胃菜往往是他们的一种精神支柱。

[wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [ðeɪ] [held] [ɑːn][wɪð; wɪθ][dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n] [wen] ['evriθɪŋ] [els] [feɪld] [ðem; ðəm] ,

with	which	they	held	on	with	determination	when	everything	else	failed	them	,
和	哪个	他们	握住	在	和	决心	什么时候	一切	别的	失败的	他们	,

当其他一切都让他们失望时，他们却坚定地坚持了下来。

[ænd; ənd][wiː; wi][kæn; kən] ['skersli] [daʊt] [ðæt] [ðeɪ] [wɜːr; wər]['ɔːf(ə)n] [raɪt] [ɪn] ['duːɪŋ] [soʊ] .

and	we	can	scarcely	doubt	that	they	were	often	right	in	doing	so	.
和	我们	能	几乎	怀疑	那	他们	是	经常	正确的	在	正在做	所以	.

我们几乎可以肯定，他们这样做往往是正确的。

[nɔːr][ɪz][ðə; ði] [bɪ'liːf] [soʊ] ['kɑːmən] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪ'lɪtərət] ,

Nor	is	the	belief	so	common	with	the	illiterate	,
也不	是	这	信仰	所以	常见的	和	这	文盲	,

这种观点在文盲中也并不常见。

[ðæt] [ɪf] [ə; eɪ][mæn][kæn; kən] [iːt] [ænd; ənd] [drɪŋk] ['mɑːdərətli] [wel] ,

that	if	a	man	can	eat	and	drink	moderately	well	,
那	如果	一个	男人	能	吃	和	喝	中等程度	出色地	,

如果一个人能够适度地饮食，

[ðer; ðər]['kænɑ:t][bi:; bi] [mʌtʃ] [ðə; ði]['mætər][wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] , [soʊ]['veri] [ɪ'roʊniəs] ['æftər][ɔ:l] .

there	cannot	be	much	the	matter	with	him	,	so	very	erroneous	after	all	.
那里	不能	是	很多	这	事情	和	他	,	所以	非常	错误	后	全部	.

他应该没什么大问题，毕竟错得那么离谱。

['daɪət][ɪz][ʌv; əv]['pærəmaʊnt] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns][wɪð; wɪθ][ɔ:l][ʌv; əv][ju: 'es] , [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['ri:z(ə)n] ['pɑ:səb(ə)l] .

Diet	is	of	paramount	importance	with	all	of	us	,	for	the	simplest	reason	possible	.
饮食	是	的	派拉蒙	重要性	和	全部	的	我们	,	为了	这	最简单的	原因	可能的	.

饮食对我们所有人来说都至关重要，原因很简单。

['aʊər; ɑ:r] [blʌd] [ɪz]['dʒenəreɪtɪd][frʌm; frəm][ðə; ði] [fu:d] [wi:; wi] [i:t] , [ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði] [blʌd] [ɪz] ,

Our	blood	is	generated	from	the	food	we	eat	,	and	as	the	blood	is	,
我们的	血	是	生成的	从	这	食物	我们	吃	,	和	作为	这	血	是	,

我们的血液是由我们所吃的食物产生的，而血液本身也是如此，

[soʊ] [wɪl] [ðə; ði] ['sɪstəm] [bi:; bi] , [wɪtʃ] [ˌaɪ 'ti:][hæz; həz][tu:; tə] ['nɜ:rɪʃ] .

so	will	the	system	be	,	which	it	has	to	nourish	.
所以	将要	这	系统	是	,	哪个	它	有	到	滋养	.

因此，系统也会如此，因为它需要滋养它。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] ['klevər][ə; eɪ]['meɪniə] , [ɔ:r] [haʊ] [rɪtʃ] , [ɔ:r] [haʊ] ['emɪnənt] ,

No	matter	how	clever	a	mania	,	or	how	rich	,	or	how	eminent	,
不	事情	如何	聪明的	一个	狂热	,	或者	如何	富有的	,	或者	如何	杰出	,

无论多么聪明的狂热，无论多么富有，无论多么杰出，

[ɪf] [hi:; hi][ɪz] ['gɪlti] [ʌv; əv] ['erərz] [ɪn]['daɪət] ,

if	he	is	guilty	of	errors	in	diet	,
如果	他	是	有罪的	的	错误	在	饮食	,

如果他确实存在饮食方面的错误，

[hi:; hi][ɪz][bʌt; bət][ə; eɪ]['goʊldən][kæf][wɪð; wɪθ] [fi:t] [ʌv; əv] [kleɪ] .

he	is	but	a	golden	calf	with	feet	of	clay	.
他	是	但	一个	金的	小牛	和	脚	的	黏土	.

他不过是一头金牛犊，却有着泥足。

[bʌt; bət][hi:; hi] [hu:] [laɪvz; lɪvz] [dʒu'dɪʃəsli] [ɪn][ðə; ði] ['mætər] [ʌv; əv]['daɪət] ,

But	he	who	lives	judiciously	in	the	matter	of	diet	,
但	他	WHO	生活	谨慎地	在	这	事情	的	饮食	,

但是，凡在饮食方面懂得节制的人，

[pə'zesiz] [ə; eɪ]['tru:li] ['mɑ:rvələs] [əd'væntɪdʒ] ['oʊvər][hɪz; ɪz] ['fɛloʊz] [hu:] [du:][nɑ:t] .

possesses	a	truly	marvellous	advantage	over	his	fellows	who	do	not	.
拥有	一个	真的	奇妙	优势	超过	他的	伙伴们	WHO	做	不是	.

他比那些不具备这种能力的人拥有着真正惊人的优势。

[ə; eɪ][mæn][ɪn] [helθ] [ʃʊd; ʃəd] [bɪ'gɪn] [ðə; ði] [deɪ] ['ɜ:rli] .

A	man	in	health	should	begin	the	day	early	.
一个	男人	在	健康	应该	开始	这	天	早期的	.

身体健康的人应该早起。

[hi:; hi] [ɔ:t] [tu:; tə][hæv; həv][hɪz; ɪz] ['mɔ:rnɪŋ] [tʌb] [baɪ][hæf] - [pæst]['sev(ə)n][æt; ət][ðə; ði]['leɪtɪst] .

He	ought	to	have	his	morning	tub	by	half	-	past	seven	at	the	latest	.
他	应该	到	有	他的	早晨	浴缸	经过	一半	-	过去的	七	在	这	最新的	.

他最迟应该在七点半之前洗完晨浴。

[hi:; hi] [ɔ:t] [tu:; tə] [dres] ['li:ʒərli] , [ænd; ənd][hæv; həv] , [ɪf] ['pɑ:səb(ə)l] ,

He	ought	to	dress	leisurely	,	and	have	,	if	possible	,
他	应该	到	裙子	悠闲	,	和	有	,	如果	可能的	,

他应该穿着休闲，如果可能的话，

[ə; eɪ][faɪv][ɔːr][ten] ['mɪnɪts] - [wɔːk][ɪn][ðə; ði]['oʊpən][er] , [bɪ'fɔːr] [hiː; hi][sɪts] [daʊn] [tuː; tə] ['brekfəst] .

a	**five**	**or**	**ten**	**minutes**	**'**	**walk**	**in**	**the**	**open**	**air**	**,**	**before**	**he**	**sits**	**down**	**to**	**breakfast**	**.**
一个	五	或者	十	分钟	-	走	在	这	打开	空气	,	前	他	坐着	向下	到	早餐	.

在坐下来吃早餐之前，他会在户外散步五到十分钟。

[wel] - [meɪd] [tiː] [ɪz]['prɑːbəbli][ðə; ði][best] ['bevərɪdʒ] [fɔːr; fər] ['brekfəst] ,

Well	**-**	**made**	**tea**	**is**	**probably**	**the**	**best**	**beverage**	**for**	**breakfast**	**,**
出色地	-	制成	茶	是	大概	这	最好的	饮料	为了	早餐	,

精心冲泡的茶可能是最好的早餐饮品。

[ænd; ənd] [ɪf] [bɪ'twiːn] [miːlz] [ə; eɪ][mæn] [rɪ'kwaɪrz] [sʌm; səm] [rɪ'freʃmənt] ,

and	**if**	**between**	**meals**	**a**	**man**	**requires**	**some**	**refreshment**	**,**
和	如果	之间	餐	一个	男人	需要	一些	清爽	,

如果两餐之间，一个人需要补充能量，

[ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv] ['kɔːfi] [ɔːr] [tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [mɔːr] [sə'steɪnɪŋ] [ænd; ənd] [les] ['deɪndʒərəs]

a	**cup**	**of**	**coffee**	**or**	**tea**	**will**	**be**	**found**	**more**	**sustaining**	**and**	**less**	**dangerous**
一个	杯子	的	咖啡	或者	茶	将要	是	成立	更多的	维持	和	较少的	危险的

[ðæn; ðən] ['iːðər] [bɪr] [ɔːr][waɪn] .

than	**either**	**beer**	**or**	**wine**	**.**
比	任何一个	啤酒	或者	葡萄酒	.

一杯咖啡或茶比啤酒或葡萄酒更能提神，也更安全。

[ðə; ði] ['brekfəst] ['meɪbi] [ə; eɪ] ['mɑːdərətli] ['hɑːrti] [wʌn] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['dɪnər] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æn; ən]

The	**breakfast**	**maybe**	**a**	**moderately**	**hearty**	**one**	**,**	**and**	**the**	**dinner**	**should**	**be**	**an**
这	早餐	或许	一个	中等程度	爽朗	一	,	和	这	晚餐	应该	是	一个

['ɜːrli] [wʌn] ,

early	**one**	**,**
早期的	一	,

早餐可以稍微丰盛一些，晚餐应该早点吃。

[ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi][pɑːr'teɪkən][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɪz] [noʊn] [tuː; tə] [ˌdɪsə'griː] .

and	**nothing**	**ought**	**to**	**be**	**partaken**	**of**	**which**	**is**	**known**	**to**	**disagree**	**.**
和	没有什么	应该	到	是	参与	的	哪个	是	已知	到	不同意	.

任何已知会与之相悖的东西都不应该食用。

['sʌpər] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['ɜːrli] [ænd; ənd] [laɪt] , [bʌt; bət][nɑːt] [ˌnesə'serəli] ['slɑːpi] .

Supper	**should**	**be**	**early**	**and**	**light**	**,**	**but**	**not**	**necessarily**	**sloppy**	**.**
晚餐	应该	是	早期的	和	光	,	但	不是	一定	邋遢	.

晚餐应该早点吃，而且要清淡，但也不一定要吃得邋遢。

['sɑːlɪd] [fuːd] [ɪz] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə][biː; bi]['kwaɪətli][daɪ'dʒestɪd][ðæn; ðən][slɑːps] .

Solid	**food**	**is**	**more**	**likely**	**to**	**be**	**quietly**	**digested**	**than**	**slops**	**.**
坚硬的	食物	是	更多的	可能	到	是	悄悄	消化	比	污水	.

固体食物比泔水更容易被缓慢消化。

[ə; eɪ] ['bɪskɪt] [ænd; ənd] [glæs] [ʌv; əv][mɪlk] , [ɔːr] [bɪr] , [meɪ][biː; bi][pɑːr'teɪkən][ə'baʊt][hæf][æn; ən]['aʊər]

A	**biscuit**	**and**	**glass**	**of**	**milk**	**,**	**or**	**beer**	**,**	**may**	**be**	**partaken**	**about**	**half**	**an**	**hour**
一个	饼干	和	玻璃	的	牛奶	,	或者	啤酒	,	可能	是	参与	关于	一半	一个	小时

[bɪ'fɔːr] [rɪ'taɪərɪŋ] ,

before	**retiring**	**,**
前	退休	,

睡前半小时左右，可以吃一块饼干，喝一杯牛奶或啤酒。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [faʊnd] [ðæt] ['saʊndər] [sliːp] [ɪz] [ə'kwaɪrd] [baɪ] [sʌtʃ] [ɪn'dʌldʒəns] .

if	**it**	**is**	**found**	**that**	**sounder**	**sleep**	**is**	**acquired**	**by**	**such**	**indulgence**	**.**
如果	它	是	成立	那	探鱼器	睡觉	是	获得	经过	这样的	放纵	.

如果发现通过这种方式可以获得更优质的睡眠。

[ðə; ði] ['erərz] [ɪn]['daɪət] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] [ɑːr; ər] : — [fɜːrst] , ['iːtɪŋ] [tuː] [fæst] ;

The	**errors**	**in**	**diet**	**which**	**should**	**be**	**avoided**	**are**	**:**	**—**	**First**	**,**	**eating**	**too**	**fast**	**;**
这	错误	在	饮食	哪个	应该	是	避免	是	:	—	第一的	,	吃	也	快速地	;

饮食中应该避免的错误有：——第一，吃得太快；

['sekənd] , ['teɪkɪŋ] ['stimjulənts][ʌv; əv]['eni][kaɪnd][tu:; tə][prə'voʊk][æn; ən] ['æpɪtaɪt] ; [θɜ:rd] ,

second	,	taking	stimulants	of	any	kind	to	provoke	an	appetite	;	third	,
第二	,	采取	兴奋剂	的	任何	种类	到	惹	一个	食欲	;	第三	,

第二，服用任何类型的兴奋剂来刺激食欲；第三，

[ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] [rɪtʃ] ['sɔ:sɪz] [ænd; ənd] ['pepərz] ; [fɔ:rθ] , ['i:tɪŋ] [tu:] [mʌtʃ] ; [ænd; ənd] [fɪfθ] ,

the	use	of	rich	sauces	and	peppers	;	fourth	,	eating	too	much	;	and	fifth	,
这	使用	的	富有的	酱汁	和	辣椒	;	第四	,	吃	也	很多	;	和	第五	,

第四，使用浓稠的酱汁和辣椒；第五，饮食过量；

[pɑ:'teɪkɪŋ] [ʌv; əv] [tu:] ['meni] [və'raɪətiz] [æt; ət][wʌn] [mi:l] .

partaking	of	too	many	varieties	at	one	meal	.
参与	的	也	许多	品种	在	一	一顿饭	.

一顿饭吃太多种类的食物。

[ə; eɪ][mæn][ʃʊd; ʃəd] [i:t] [wɪð; wɪθ][ˌregju'lærəti][ænd; ənd][ˌmɑ:də'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] ['fri:kwəntli] [tʃeɪndʒ]

A	man	should	eat	with	regularity	and	moderation	,	and	frequently	change
一个	男人	应该	吃	和	规律性	和	适度	,	和	频繁地	改变

[hɪz; ɪz]['daɪət] .

his	diet	.
他的	饮食	.

男人应该规律饮食，适量进食，并经常变换饮食习惯。

[drɪŋk] . — [pjʊr] ['wɔ:tər][ɪz][ðə; ði][best] ,

DRINK	.	—	Pure	water	is	the	best	,
喝	.	—	纯的	水	是	这	最好的	,

饮用——纯净水是最好的。

[bʌt; bət]['wɔ:tər] [ðæt] [wɪl] [nɑ:t] [wɑ:ʃ] [ɪz] [ʌn'fɪt][fɔ:r; fər] ['drɪŋkɪŋ] [ɔ:r] ['meɪkɪŋ] [fu:d] , [wɪð'ɔ:l; wɪθ'ɔ:l] .

but	water	that	will	not	wash	is	unfit	for	drinking	or	making	food	,	withal	.
但	水	那	将要	不是	洗	是	不合格	为了	喝	或者	制作	食物	,	此外	.

但是，不能洗涤的水既不能饮用也不能做饭。

['koʊkoʊ] , ['kɔ:fi] , [ti:] , [ænd; ənd] [mɪlk] [ɪn][ˌmɑ:də'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ɪn] ['sʌmər] [weɪ] [ænd; ənd]

Cocoa	,	coffee	,	tea	,	and	milk	in	moderation	,	and	in	summer	whey	and
可可	,	咖啡	,	茶	,	和	牛奶	在	适度	,	和	在	夏天	乳清	和

['bʌtərmɪlk] [ɑ:r; ər] ['helθf(ə)l] [drɪŋks] .

buttermilk	are	healthful	drinks	.
酪乳	是	健康的	饮料	.

可可、咖啡、茶和牛奶适量饮用，夏季乳清和酪乳也是健康的饮品。

[aɪst] ['wɔ:tərz] , ['ku:lɪŋ] [kʌps] , [ænd; ənd] [tu:] ['meni] [ˌefə'vesɪŋ] ['mɪkstʃɝz] [ɑ:r; ər][tu:; tə][bi:; bi]

Iced	waters	,	cooling	cups	,	and	too	many	effervescing	mixtures	are	to	be
冰镇	水	,	冷却	杯子	,	和	也	许多	起泡的	混合物	是	到	是

[ə'vɔɪdɪd] .

avoided	.
避免	.

应避免饮用冰水、使用降温杯以及饮用过多的起泡饮料。

[ˌregju'lærəti][ɪn][ðə; ði] [taɪmz] [ʌv; əv]['goʊɪŋ][tu:; tə][bed][ænd; ənd] ['getɪŋ] [ʌp][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['stʌdid] .

Regularity	in	the	times	of	going	to	bed	and	getting	up	should	be	studied	.
规律性	在	这	时代	的	去	到	床	和	获得	向上	应该	是	研究	.

应该研究规律的作息时间。

[pjʊr] [er] . — [wʌn] ['kænɑ:t][hæv; həv] [tu:] [mʌtʃ] [ʌv; əv] [ðɪs] .

PURE	AIR	.	—	One	cannot	have	too	much	of	this	.
纯的	空气	.	—	一	不能	有	也	很多	的	这	.

纯净的空气——这东西永远不嫌多。

[ðə; ði] [er] [ɪn][ru:mz; rʊmz] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] [kept] [pjʊr] [ænd; ənd] [swi:t] ,

The	air	in	rooms	ought	to	be	kept	pure	and	sweet	,
这	空气	在	房间	应该	到	是	保留	纯的	和	甜的	,

房间里的空气应该保持清新甜美。

[ænd; ənd] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði]['bedru:m; 'bedrʊm] ['mɑ:dərətli] [wɔ:rm] .

and	that	of	the	bedroom	moderately	warm	.
和	那	的	这	卧室	中等程度	温暖的	.

卧室温度适中。

['bedrʊmz; 'bedru:mz] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi][lɑ:rdʒ] , [ænd; ənd][nɑ:t] [əʊvə'fɪld] [wɪð; wɪθ] ['fɜ:rnɪtʃər] ,

Bedrooms	ought	to	be	large	,	and	not	overfilled	with	furniture	,
卧室	应该	到	是	大的	,	和	不是	溢出	和	家具	,

[ɪ'speʃəli] [θɪŋz] ['laɪkli] [tu:; tə] [kə'lekt] [dʌst] .

especially	things	likely	to	collect	dust	.
尤其	事物	可能	到	收集	灰尘	.

卧室应该宽敞，不要摆放过多家具，尤其是一些容易积灰的物品。

['kɜ:tənz] [ə'baʊt] [bedz] [du:] [mɔ:r] [hɑ:rm][ðæn; ðən] [gʊd] .

Curtains	about	beds	do	more	harm	than	good	.
窗帘	关于	床	做	更多的	伤害	比	好的	.

床边的帘子弊大于利。

[dres] [ænd; ənd] ['kloʊðɪŋ] . — [noʊ] [mɔ:r] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][wɔ:rn][ðæn; ðən][ɪz] ['nesəseri] [tu:; tə] [ki:p]

DRESS	AND	CLOTHING	.	—	No	more	should	be	worn	than	is	necessary	to	keep
裙子	和	衣服	.	—	不	更多的	应该	是	磨损	比	是	必要的	到	保持

[ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] [ə'gri:əbli] ['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] .

the	surface	of	the	body	agreeably	comfortable	.
这	表面	的	这	身体	欣然	舒服的	.

穿着打扮——穿着的衣物应以保持身体表面舒适为宜。

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] [taɪt] , [ænd; ənd] ['mækɪntɑ:ʃ] [ænd; ənd] [gə'lɑ:ʃ] [ɑ:r; ər][ɪn'dʒʊriəs][tu:; tə]

It	should	not	be	tight	,	and	mackintoshes	and	goloshes	are	injurious	to
它	应该	不是	是	紧的	,	和	麦金托什	和	戈洛什	是	有害的	到

[helθ] .

health	.
健康	.

它不应该太紧，而且雨衣和套头衫对健康有害。

[bed] [kloʊðz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [laɪt] [ænd; ənd][wɔ:rm] .

Bed	clothes	should	be	light	and	warm	.
床	衣服	应该	是	光	和	温暖的	.

床上用品应该轻薄保暖。

['pi:p(ə)l] , [æz; əz][ə; eɪ] [ru:l] , [hi:p] [ðer; ðər][bedz][wɪð; wɪθ][fɑ:r] [tu:] [mʌtʃ] ['kloʊðɪŋ] ,

People	,	as	a	rule	,	heap	their	beds	with	far	too	much	clothing	,
人们	,	作为	一个	规则	,	堆	他们的	床	和	远的	也	很多	衣服	,

人们通常会在床上堆放过多的衣物。

[ænd; ənd] [sli:p] [ɪz] [ðʌs] ['ɔ:f(ə)n] ['bænɪʃt] .

and	sleep	is	thus	often	banished	.
和	睡觉	是	因此	经常	被放逐	.

因此，睡眠常常被剥夺。

[sli:p] . — [sɪ'kjʊr] [ˌaɪ 'ti:][baɪ]['nætʃ(ə)rəl] [mi:nz] ; ['nevər] , [ən'les] ['ʌndər]['medɪk(ə)l][əd'vaɪs] , [baɪ]

SLEEP	.	—	Secure	it	by	natural	means	;	never	,	unless	under	medical	advice	,	by
睡觉	.	—	安全的	它	经过	自然的	方法	;	绝不	,	除非	在下面	医疗的	建议	,	经过

['teɪkɪŋ] [dræfts] , [ɔ:r] “ [naɪt] - [kæps] .

taking	draughts	,	or	“	night	-	caps	.
采取	起草	,	或者	“	夜晚	-	帽子	.

睡眠——要通过自然的方式获得睡眠；除非遵医嘱，否则绝不要服用药物或“睡前酒”。

” [ˌregju'lærəti][ɪn] ['lɪvɪŋ] , ['eksərsaɪz] , [ænd; ənd][ðə; ði] [bæθ] , [ɑ:r; ər][ðə; ði] [best] [nɑ:r'kɑ:tɪks] ,

”	Regularity	in	living	,	exercise	,	and	the	bath	,	are	the	best	narcotics	,
”	规律性	在	活的	,	锻炼	,	和	这	洗澡	,	是	这	最好的	毒品	,

“规律的生活、运动和洗澡是最好的麻醉剂。”

[bʌt; bət][ə; eɪ][paɪp][ʌv; əv][maɪld][tə'bækoʊ][læst] [θɪŋ] [meɪ]['ɔːf(ə)n][duː] [gʊd] .

but	a	pipe	of	mild	tobacco	last	thing	may	often	do	good	.
但	一个	管道	的	温和的	烟草	最后的	事物	可能	经常	做	好的	.

但临睡前抽一斗淡味烟草往往会有好处。

['eksərsaɪz] . — ['eksərsaɪz] , [tuː; tə][biː; bi] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['plez(ə)nt] , [ðə; ði][maɪnd][ʃʊd; ʃəd]

EXERCISE	.	—	Exercise	,	to	be	beneficial	,	should	be	pleasant	,	the	mind	should
锻炼	.	一	锻炼	,	到	是	有利	,	应该	是	令人愉快的	,	这	头脑	应该

[biː; bi] [friː] [ænd; ənd] ['hæpi] .

be	free	and	happy	.
是	自由的	和	快乐的	.

锻炼——锻炼要想有益，就应该是令人愉快的，使心灵自由快乐。

['eksərsaɪz] [dʌz] ['lɪt(ə)l][ɔːr][noʊ] [gʊd] [ən'les] [ɪn'dʒɔɪd] , [hens] [wɜːrk][ɪz][nɑːt]['eksərsaɪz] .

Exercise	does	little	or	no	good	unless	enjoyed	,	hence	work	is	not	exercise	.
锻炼	做	小的	或者	不	好的	除非	享受	,	因此	工作	是	不是	锻炼	.

如果锻炼不能从中获得乐趣，那么锻炼就几乎没有任何益处，因此工作不是锻炼。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd]['nevər][biː; bi] ['kærid] [tuː; tə][ðə; ði][vɜːrdʒ][ʌv; əv] [fə'tiːg] ,

It	should	never	be	carried	to	the	verge	of	fatigue	,
它	应该	绝不	是	携带	到	这	边缘	的	疲劳	,

绝不应该让它处于疲劳边缘。

[ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði]['ʌndər] - ['kloʊðɪŋ] [hæz; həz] [bɪn] [dæmpt] [baɪ] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] ,

and	if	the	under	-	clothing	has	been	damped	by	perspiration	,
和	如果	这	在下面	-	衣服	有	到过	阻尼	经过	汗	,

如果内衣已被汗水浸湿，

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [tʃeɪndʒd] [bɪ'fɔːr] ['sɪtɪŋ] [ɔːr] ['laɪɪŋ] [daʊn] .

it	ought	to	be	changed	before	sitting	or	lying	down	.
它	应该	到	是	已更改	前	坐着	或者	说谎	向下	.

坐下或躺下前应该更换尿布。

[æz; əz][tuː; tə]['ʌndər] - ['kloʊðɪŋ] , [noʊ][wʌn]['oʊvər]['θɜːrti] , [huː] ['vælјuːz][hɪz; ɪz] [helθ] [ænd; ənd][laɪf] ,

As	to	under	-	clothing	,	no	one	over	thirty	,	who	values	his	health	and	life	,
作为	到	在下面	-	衣服	,	不	一	超过	三十	,	WHO	值	他的	健康	和	生活	,

至于内衣，任何超过三十岁、珍视健康和生命的人都不会穿。

[ʃʊd; ʃəd] [nɪ'glekt] [tuː; tə] [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][sʌm; səm][fɔːrm] , [wʊl] [ɪz]['wɔːrmər][ðæn; ðən]['kɑːt(ə)n] , [sɪlk]

should	neglect	to	wear	it	in	some	form	,	wool	is	warmer	than	cotton	,	silk
应该	忽视	到	穿	它	在	一些	形式	,	羊毛	是	更温暖	比	棉布	,	丝绸

['betər] [ðæn; ðən] ['iːðər] .

better	than	either	.
更好的	比	任何一个	.

应该尽量避免穿着羊毛制品，羊毛比棉更保暖，丝绸比两者都好。

[ðə; ði] [best] [fɔːrm][ʌv; əv]['eksərsaɪz][ɪz] [ðæt] [wɪtʃ] [meɪn'teɪnz] [ðə; ði]['lɑːrdʒɪst] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['mʌslz]

The	best	form	of	exercise	is	that	which	maintains	the	largest	number	of	muscles
这	最好的	形式	的	锻炼	是	那	哪个	保持	这	最大	数字	的	肌肉

[ɪn] [pleɪ] ,

in	play	,
在	玩	,

最好的锻炼方式是能让尽可能多的肌肉参与运动的方式。

[ænd; ənd] [dʌz] [nɑːt]['oʊvər] - [swet] [ðə; ði]['bɑːdi] , [nɔːr]['oʊvər] - [hiːt] [ðə; ði] [hed] .

and	does	not	over	-	sweat	the	body	,	nor	over	-	heat	the	head	.
和	做	不是	超过	-	汗	这	身体	,	也不	超过	-	热	这	头	.

而且不会使身体过度出汗，也不会使头部过热。

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] ['verid] , [tuː] , [bʌt; bət] ['weðər] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] ['wɔːkɪŋ] , ['raɪdɪŋ] , ['draɪvɪŋ] ,

It	ought	to	be	varied	,	too	,	but	whether	it	be	walking	,	riding	,	driving	,
它	应该	到	是	多种多样	,	也	,	但	无论	它	是	步行	,	骑术	,	驾驶	,

出行方式也应该多种多样，无论是步行、骑车还是开车，

['roʊɪŋ] , ['pleɪɪŋ] [geɪmz] , [ɔːr] [ðoʊz] [moʊst] [ɪg'zɪləreɪtɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] ['baɪsɪklɪŋ] [ænd; ənd] ['traɪsɪk(ə)l] ,
rowing , playing games , or those most exhilarating exercises bicycling and tricycling ,
划船 , 玩耍 游戏 , 或者 那些 最多 令人振奋 练习 自行车 和 三轮车 ,
[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi]['teɪkən] ['regjələrli] ,
it ought to be taken regularly ,
它 应该 到 是 已采取 经常 ,

划船、玩游戏，或者骑自行车和三轮车这些最令人兴奋的运动，都应该经常进行。

[deɪ] ['æftər] [deɪ] , [ænd; ənd][wiː; wi] [meɪ] [ˌeɪ diː 'diː] , [ɔːl][ðə; ði] [jɪr] [raʊnd] .
day after day , and we may add , all the year round .
天 后 天 , 和 我们 可能 添加 , 全部 这 年 圆形的 .

日复一日，而且我们还要补充一点，一年到头都是如此。

[waɪl] ['teɪkɪŋ] ['eksərsaɪz] , [ðə; ði] ['kloʊðɪŋ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi][æz; əz] [luːs] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] ,
While taking exercise , the clothing ought to be as loose as possible ,
尽管 采取 锻炼 , 这 衣服 应该 到 是 作为 松动的 作为 可能的 ,

运动时，衣服应该尽可能宽松。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][pər'mɪt][ʌv; əv][ðə; ði] [fʊl] [pleɪ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] ,
in order to permit of the full play of the muscles ,
在 命令 到 允许 的 这 满的 玩 的 这 肌肉 ,

为了让肌肉充分发挥作用，

[ænd; ənd] [ə'vɔɪd] ['deɪndʒərəs] [kən'trækʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][ɪn'tɜːrn(ə)l] ['vaɪt(ə)l] ['ɔrgənz] .
and avoid dangerous contractions of the internal vital organs .
和 避免 危险的 收缩 的 这 内部的 必不可少的 器官 .

并避免内部重要器官发生危险的收缩。

[noʊt] [wʌn] .
Note 1 .
笔记 1 .

注1.

[siː] , “ [tiː] , [ðə; ði] [drɪŋk] [ʌv; əv] ['pleʒər] [ænd; ənd][ʌv; əv] [helθ] , ” [baɪ] [seɪm] ['ɔːθər] ,
See , “ Tea , the Drink of Pleasure and of Health , ” by same author ,
看 , “ 茶 , 这 喝 的 乐趣 和 的 健康 , ” 经过 相同的 作者 ,

参见同一作者所著的《茶：愉悦与健康的饮品》。

['pʌblɪʃt] [baɪ]['mesərz] [fiːld] [ænd; ənd]['tjuːər] , ['lednhɔːl] [striːt] .
published by Messrs Field and Tuer , Leadenhall Street .
已发布 经过 先生们 场地 和 tuer , 利登霍尔 街道 .

由利德霍尔街的菲尔德和图尔公司出版。

['tʃæptər] [θriː] .
Chapter Three .
章 三 .

第三章

[ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tɜːrkɪʃ] [bæθ] — [ɪts]['juːzɪz][ænd; ənd][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l]['ækʃ(ə)n] — [ðə; ði]
The Luxury of the Turkish Bath — Its Uses and Physiological Action — The
这 奢华 的 这 土耳其 洗澡 — 它是 用途 和 生理 行动 — 这
['eilmənts] [ˌaɪ 'tiː] [tendz] [tuː; tə] [kjʊr] .
Ailments it Tends to Cure .
疾病 它 倾向于 到 治愈 .

土耳其浴的奢华之处——它的用途和生理作用——它能治愈的疾病。

[nekst][tuː; tə][ðə; ði] ['pleʒər] [ʌv; əv] [end'ʒɔɪɪŋ] [æn; ən]['æŋgloʊ] - ['tɜːrkɪʃ] [bæθ] [wʌn'self] , [ɪn]['prəʊpriːə]
Next to the pleasure of enjoying an Anglo - Turkish bath oneself , in propria
下一个 到 这 乐趣 的 享受 一个 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 自己 , 在 固有
[pər'soʊnə] ,
persona ,
角色 ,

除了亲身享受英土浴的乐趣之外，

[ɪz] [ðæt] [ʌv; əv] ['hɪrɪŋ] [sʌm; səm][wʌn][daɪ'leɪt][ɑ:n][ɪts]['merɪts] .

is	that	of	hearing	some	one	dilate	on	its	merits	.
是	那	的	听力	一些	一	扩张	在	它是	优点	.

就是听人详细阐述它的优点。

[ænd; ənd] [fju:] [hu:] [hæv; həv]['evər] [traɪd] [ˌaɪ 'ti:] ,

And	few	who	have	ever	tried	it	,
和	很少	WHO	有	曾经	尝试	它	,

而尝试过的人寥寥无几。

[wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [ʌn'wɪlɪŋ] [tu:; tə] [ɪk'speɪʃieɪt] ['fri:li] [ɑ:n][ðə; ði]['tɑ:pɪk][ʌv; əv] ['tɜ:rkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ;

will	be	found	unwilling	to	expatiate	freely	on	the	topic	of	Turkish	bathing	;
将要	是	成立	不情愿	到	详述	自由	在	这	话题	的	土耳其	洗澡	;

人们将不愿就土耳其浴这一话题畅所欲言;

[ʌv; əv][ɪts] [greɪt] [ænd; ənd]['mænɪfoʊld][æd'væntɪdʒɪz]['oʊvər][ɔ:l] ['ʌðər] ['sɪstəmz] [ʌv; əv] ['beɪðɪŋ] ,

of	its	great	and	manifold	advantages	over	all	other	systems	of	bathing	,
的	它是	伟大的	和	歧管	优势	超过	全部	其他	系统	的	洗澡	,

与其他所有沐浴系统相比，它具有诸多巨大优势。

[ʌv; əv][ðə; ði] [di'laɪts] [ðeɪ] [ɪk'spɪrɪənst] [waɪl] [ɪn][ðə; ði] [bæθ] , [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] ['fi:lɪŋz] [ʌv; əv]

of	the	delights	they	experienced	while	in	the	bath	,	and	of	the	feelings	of
的	这	美味	他们	经验丰富的	尽管	在	这	洗澡	,	和	的	这	情怀	的

['laɪtnəs] [ænd; ənd] ['kʌmfərt] ,

lightness	and	comfort	,
亮度	和	舒适	,

他们在沐浴时体验到的愉悦，以及那种轻松舒适的感觉，

['kɑ:mnəs] [ʌv; əv][maɪnd][ænd; ənd]['pɑ:zətɪv] ['hæpinəs] [ɪn'djʊst] [ˌðer'baɪ] .

calmness	of	mind	and	positive	happiness	induced	thereby	.
平静	的	头脑	和	积极的	幸福	诱导	从而	.

由此产生的平静心境和积极幸福感。

[ðɪs] [prɪns] [ʌv; əv][bɑ:ðz] [wʊd] , [wi:; wi] ['verɪli] [bɪ'li:v] ,

This	prince	of	baths	would	,	we	verily	believe	,
这	王子	的	浴室	会	,	我们	确实	相信	,

我们深信，这位浴场王子会.....

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði] ['dʌlɪst] ['klɑ:dhɑ:pər] [tu:; tə][ə; eɪ][wɪt][fɔ:r; fər][ə; eɪ][taɪm] ,

change	the	dullest	clodhopper	to	a	wit	for	a	time	,
改变	这	最无聊的	笨蛋	到	一个	有	为了	一个	时间	,

让最迟钝的笨蛋暂时变成一个机智的人，

[ænd; ənd][kən'vɜ:rt][ðə; ði] ['prəuzi] [oʊld][ˌæntɪ'kweriən]['ɪntu:][ə; eɪ]['poʊət] .

and	convert	the	prosiest	old	antiquarian	into	a	poet	.
和	转变	这	普罗西斯特	老的	古玩	进入	一个	诗人	.

把最爱写日记的老古董收藏家变成诗人。

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [træns'fɔ:mɪŋ] ['paʊər] [ɑ:n][ðə; ði] [breɪnz] [ʌv; əv][ðə; ði][baɪ] - [noʊ] - [mi:nz]

If	it	has	such	a	transforming	power	on	the	brains	of	the	by	-	no	-	means
如果	它	有	这样的	一个	转变	力量	在	这	大脑	的	这	经过	-	不	-	方法

['brɪliənt] ,

brilliant	,
杰出的	,

如果它对那些并非天才的人的大脑有如此强大的改变作用，

[ɪz][ˌaɪ 'ti:] ['eni] ['wʌndər] [ðæt] [men] [ʌv; əv] [braɪt] ['ɪntəlekt] [laɪk][sɜ:r][i'ræzməs] ['wɪlsn] [ænd; ənd]['deɪvɪd]

is	it	any	wonder	that	men	of	bright	intellect	like	Sir	Erasmus	Wilson	and	David
是	它	任何	想知道	那	男人	的	明亮的	智力	喜欢	先生	伊拉斯谟	威尔逊	和	大卫

['ə:kət] ,

Urquhart	,
厄克特	,

难怪像伊拉斯谟·威尔逊爵士和大卫·厄克特这样才华横溢的人会.....

[ʃʊd; ʃəd] [raɪt] [ɔːr] [tɔːk] [soʊ] ['prɪtɪli] [ə'baʊt] [ðɪs] , [ðer; ðər] ['feɪvərɪt] [moʊd] [ʌv; əv] ['beɪðɪŋ] .

should	**write**	**or**	**talk**	**so**	**prettily**	**about**	**this**	**,**	**their**	**favourite**	**mode**	**of**	**bathing**	**.**
应该	写	或者	讲话	所以	漂亮	关于	这	,	他们的	最喜欢的	模式	的	洗澡	.

应该用如此优美的语言来描述或谈论他们最喜欢的沐浴方式。

[æz; əz] [ə; eɪ] [ruːl] [ðer; ðər] [ɪz] [nɑːt] [mʌtʃ] [ruːm] [fɔːr; fər] ['poʊətri] [ɪn] [ðə; ði] ['medɪk(ə)l] [prə'feʃ(ə)n] ,

As	**a**	**rule**	**there**	**is**	**not**	**much**	**room**	**for**	**poetry**	**in**	**the**	**medical**	**profession**	**,**
作为	一个	规则	那里	是	不是	很多	房间	为了	诗	在	这	医疗的	职业	,

一般来说，医学界没有太多诗歌的容身之地。

[ˌɔːl'biːɪt] ['draɪv, 'dɑːktɚ] ['dʒenər] , ['kærid] [ə'weɪ] [baɪ] [ə; eɪ] ['pɑːrdnəbl] [ɪn'θuːziæzəm] , [dɪ'skraɪbd] [ðə; ði]

albeit	**Dr**	**Jenner**	**,**	**carried**	**away**	**by**	**a**	**pardonable**	**enthusiasm**	**,**	**described**	**the**
尽管	博士	詹纳	,	携带	离开	经过	一个	情有可原	热情	,	描述	这

[ˌvæksɪ'neɪʃ(ə)n] ['pʌstʃuːl] [ʌv; əv] [ðə; ði] [naɪnθ] [deɪ] ,

vaccination	**pustule**	**of**	**the**	**ninth**	**day**	**,**
疫苗接种	脓包	的	这	第九	天	,

尽管詹纳医生出于可以理解的热情，描述了接种疫苗第九天出现的脓疱，

[wɪð; wɪθ] [ɪts] ['krɪmz(ə)n] [ə'riːələ] [æz; əz] “ [ðə; ði] [pɜːrl] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [roʊz] .

with	**its**	**crimson**	**areola**	**as**	**“**	**the**	**pearl**	**upon**	**the**	**rose**	**.**
和	它是	赤红	乳晕	作为	“	这	珍珠	之上	这	玫瑰	.

它的深红色乳晕如同“玫瑰上的珍珠”。

” [jet] [wiː; wi] ['kænɑːt] [riːd] [ðə; ði] ['gloʊɪŋ] [ænd; ənd] ['græfɪk] [dɪ'skrɪpʃn] ['gɪv(ə)n] [baɪ] [ðə; ði] [greɪt]

”	**Yet**	**we**	**cannot**	**read**	**the**	**glowing**	**and**	**graphic**	**description**	**given**	**by**	**the**	**great**
”	然而	我们	不能	读	这	发光	和	形象的	描述	给定	经过	这	伟大的

[ˌdɜːrmə'tɑːlədʒɪst] ,

dermatologist	**,**
皮肤科医生	,

“然而，我们却无法阅读这位伟大的皮肤科医生所作的热情洋溢、生动形象的描述，

[kən'sɜːrnɪŋ] [hɪz; ɪz] ['vɪzɪt] [tuː; tə] [ðə; ði] [bæθ] [æt; ət] ['rɪvərsaɪd] , [wɪ'ðaʊt] ['wɪʃɪŋ] [ðæt] [hiː; hi] [hæd; həd]

concerning	**his**	**visit**	**to**	**the**	**bath**	**at**	**Riverside**	**,**	**without**	**wishing**	**that**	**he**	**had**
有关	他的	访问	到	这	洗澡	在	河边	,	没有	祝	那	他	有

['mɑːrʃəld] [hɪz; ɪz] [θɔːts] ,

marshalled	**his**	**thoughts**	**,**
集结	他的	想法	,

关于他去河畔浴场的经历，他并不希望自己当时能理清思绪。

[fɔːr; fər] [wʌns] [ɪn] [ə; eɪ] [wei] , [ɪn] [ðə; ði] ['splendɪd] [hek'sæmɪtər] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['lɔŋfeləu] .

for	**once**	**in**	**a**	**way**	**,**	**in**	**the**	**splendid**	**hexameters**	**of**	**a**	**Longfellow**	**.**
为了	一次	在	一个	方式	,	在	这	灿烂	六音步	的	一个	朗费罗	.

这一次，它以朗费罗诗歌中华丽的六音步诗体写成。

[ə; eɪ] [bæθ] [laɪk] [ðæt] [ʌv; əv] ['mɪstər] ['ɜːrˌkwɑːrts] , [frʌm; frəm] [wɪtʃ] [wʌn] [ɪ'mɜːrdʒd] [wɪð; wɪθ] “ [ðə; ði]

A	**bath**	**like**	**that**	**of**	**Mr**	**Urquhart's**	**,**	**from**	**which**	**one**	**emerged**	**with**	**“**	**the**
一个	洗澡	喜欢	那	的	先生	厄克特的	,	从	哪个	一	出现	和	“	这

['bɑːdi] ['ʃaɪnɪŋ] [laɪk] ['æləbæstər] ,

body	**shining**	**like**	**alabaster**	**,**
身体	灼灼	喜欢	雪花石膏	,

像厄克特先生那样沐浴，出来后“身体像雪花石膏一样闪闪发光”，

['freɪgrənt] [æz; əz] [ðə; ði] ['sɪstəs] , [sliːk] [æz; əz] ['sætn] [ænd; ənd] [sɔːft] [æz; əz] ['velvɪt] ,

fragrant	**as**	**the**	**cistus**	**,**	**sleek**	**as**	**satin**	**and**	**soft**	**as**	**velvet**	**,**
香	作为	这	岩蔷薇	,	光滑	作为	缎	和	柔软的	作为	天鹅绒	,

香气如岩蔷薇般芬芳，质地如缎般光滑，触感如天鹅绒般柔软。

” [ɪz] ['ʃʊrli] ['wɜːrði] [ʌv; əv] [ðə; ði] [haɪ] ['ɑːnərz] [ʌv; əv] [blæŋk] [vɜːrs] .

”	**is**	**surely**	**worthy**	**of**	**the**	**high**	**honours**	**of**	**blank**	**verse**	**.**
”	是	一定	值得	的	这	高的	荣誉	的	空白的	诗	.

“这首诗绝对配得上无韵诗的崇高荣誉。”

[ænd; ənd] [ðɪs] ['θɜ:rm(ə)l]['pærədaɪs][ɪz] ['skɛtʃt] [baɪ][sɜ:r][i'ræzməs][ɪn]['læŋgwɪdʒ][æz; əz] ['brɪliənt]

And	this	thermal	paradise	is	sketched	by	Sir	Erasmus	in	language	as	brilliant
和	这	热的	天堂	是	草图	经过	先生	伊拉斯谟	在	语言	作为	杰出的

[ænd; ənd] ['bju:tɪf(ə)l] ,

and	beautiful	,
和	美丽的	,

伊拉斯谟爵士用优美绝伦的语言描绘了这片温泉天堂。

[æz; əz] ['eni] [ðæt] ['evər][ðə; ði] ['ʌðər] [prə'fesər] ['wɪlsn] [pʊts]['ɪntu:][ðə; ði] [mʌnθ] [ʌv; əv][ðə; ði][bɑ:rd]

as	any	that	ever	the	other	professor	Wilson	puts	into	the	month	of	the	bard
作为	任何	那	曾经	这	其他	教授	威尔逊	放置	进入	这	月	的	这	诗人

[ʌv; əv] ['ɛtrɪk] ,

of	Ettrick	,
的	埃特里克	,

就像其他威尔逊教授在埃特里克吟游诗人的月份里所做的那样，

[ɪn][hɪz; ɪz][ɪ'nɪmɪtəb(ə)l]['nɑ:ktɪ:z] - .

in	his	inimitable	Noctes	Ambrosianae	.
在	他的	无比	夜	-	.

在他无与伦比的《Noctes Ambrosianae》中。

[wi:; wi][mʌst; məst][bi:; bi] [fə'givn] , [ɪf] [wi:; wi] [pɪk] [ə; eɪ] [plʌm] [ɔ:r] [tu:] [frʌm; frəm][ðə; ði] [dɪ'skrɪpʃn] ,

We	must	be	forgiven	,	if	we	pick	a	plum	or	two	from	the	description	,
我们	必须	是	已原谅	,	如果	我们	挑选	一个	李子	或者	二	从	这	描述	,

如果我们从描述中挑出一两处不足之处，也应该被原谅。

[ænd; ənd][hænd][ðem; ðəm] [raʊnd] [tu:; tə]['aʊər; ɑ:r] ['ri:dɚz] ,

and	hand	them	round	to	our	readers	,
和	手	他们	圆形的	到	我们的	读者	,

然后将它们分发给我们的读者，

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['plenti] [mɔ:r] [ɑ:n][ðə; ði] [tri:] [wɪtʃ] [ðeɪ] [meɪ] [kʌl] [fɔ:r; fər] [ðəm'selvz] ([noʊt] [wʌn])

there	are	plenty	more	on	the	tree	which	they	may	cull	for	themselves	(	Note	1	)
那里	是	很多	更多的	在	这	树	哪个	他们	可能	淘汰	为了	他们自己	(	笔记	1	)

.

:

.

树上还有很多其他果实，他们可以自己摘取（注 1）。

[æt; ət][ðə; ði] [dɔ:r] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌfrɪdʒɪ'derɪəm][ɔ:r] [ku:l] [ru:m] ,

At	the	door	of	the	Frigidarium	or	cool	room	,
在	这	门	的	这	冷水房	或者	凉爽的	房间	,

在冷水浴室或冷藏室的门口，

[ðə; ði] [wʊd] - [bi:; bi] ['beɪðər] ['lu:sənz] [ðə; ði] ['lætʃɪt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [ʃu:z] , [ænd; ənd] [li:vz] [ðem; ðəm]

the	would	-	be	bather	loosens	the	latchets	of	his	shoes	,	and	leaves	them
这	会	-	是	沐浴者	松动	这	锁扣	的	他的	鞋	,	和	树叶	他们

[bɪ'haɪnd][ðə; ði] ['lɪntl] ;

behind	the	lintel	;
在后面	这	楣	;

准备沐浴的人解开鞋子的搭扣，把鞋子留在门楣后面；

[ðə; ði] ['pɔ:rtl] ['əupənz][ænd; ənd][hi:; hi]['entərz] .

the	portal	opens	and	he	enters	.
这	门户网站	打开	和	他	进入	.

传送门打开，他走了进去。

[ðɪs] [ə'pɑ:rtmənt] [ðoʊ] [nɑ:t][lɑ:rdʒ][ɪz] ['sʌni] [ænd; ənd] [braɪt] .

This	apartment	though	not	large	is	sunny	and	bright	.
这	公寓	尽管	不是	大的	是	阳光明媚	和	明亮的	.

这套公寓虽然不大，但是阳光充足，非常明亮。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [ˈmɔːrnɪŋ] [ɪn] [ˈɜːrli] [ˈsʌmər] , [ænd; ənd] , [θruː] [ðə; ðɪ] [glæs] [dɔːz] ,

It	is	a	morning	in	early	summer	,	and	,	through	the	glass	doors	,
它	是	一个	早晨	在	早期的	夏天	,	和	,	通过	这	玻璃	门	,

这是一个初夏的早晨，透过玻璃门，

[kæn; kən][biː; bi] [siːn] [ə; eɪ] [ˈbælkəni] [fesˈtuːnd] [wɪð; wɪθ][ˈroʊziz] ;

can	be	seen	a	balcony	festooned	with	roses	;
能	是	已见	一个	阳台	装饰	和	玫瑰	;

可以看到阳台上挂满了玫瑰花；

[bɪˈjɑːnd] [ðə; ðɪ][ˈpærəpɪtˌˈpærəpet][ʌv; əv][ðə; ðɪ][ˈbælkəni][ɑːr; ər] [ˈterəsɪz] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ðə; ðɪ][roʊz][ɪz] [stɪl]

beyond	the	parapet	of	the	balcony	are	terraces	of	which	the	rose	is	still
超过	这	栏杆	的	这	阳台	是	露台	的	哪个	这	玫瑰	是	仍然

[ðə; ðɪ] [ˈfeɪvərd] [ˈflaʊər] ,

the	favoured	flower	,
这	受青睐	花	,

阳台栏杆外是露台，玫瑰仍然是那里最受欢迎的花卉。

[waɪl] [ˈfɜːrðər] [ɑːn][kæn; kən][biː; bi] [siːn] [ðə; ðɪ] [ˈrɪplɪŋ] [ˈsɜːrfɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ] [ˈnɔɪzi] [striːm] ,

while	further	on	can	be	seen	the	rippling	surface	of	a	noisy	stream	,
尽管	更远	在	能	是	已见	这	涟漪	表面	的	一个	嘈杂	溪流	,

再往前走，可以看到喧闹溪流波光粼粼的水面。

[ðen] [medəuz] [wɪð; wɪθ] [ˈgreɪzɪŋ] [hɜːdz] [ænd; ənd] [ˈflɑːks] ,

then	meadows	with	grazing	herds	and	flocks	,
然后	草地	和	放牧	畜群	和	羊群	,

然后是放牧牛羊的草地，

[ænd; ənd] [bɪˈjɑːnd] [ðiːz] [ðə; ðɪ] [ˈwʊdɪd] [hɪl] [ˈɑːrtʃɪŋ] [laɪk][æn; ən] [ˈaɪbraʊ] [əˈraʊnd][ðə; ðɪ] [braɪt]

and	beyond	these	the	wooded	hill	arching	like	an	eyebrow	around	the	bright
和	超过	这些	这	树木繁茂的	爬坡道	拱形	喜欢	一个	眉	大约	这	明亮的

[spɑːt][ɪn] [wɪtʃ] [æz; əz][ðə; ðɪ][ˈæp(ə)l][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [aɪ] ,

spot	in	which	as	the	apple	of	the	eye	,
点	在	哪个	作为	这	苹果	的	这	眼睛	,

再往外看，树木葱郁的山丘像眉毛一样环绕着那明亮的光点，而光点就像眼中的瞳仁。

[ˈspɑːklz] [ðə; ðɪ][bæθ] .

sparkles	the	bath	.
闪光	这	洗澡	.

让浴缸闪闪发光。

[baɪ][hɪz; ɪz][saɪd][ɪz][ə; eɪ] - [ˈoʊvər] [əˈgenst] [hɪm; ɪm][ə; eɪ] [rɪˈklaɪnɪŋ] [tʃer] ,

By	his	side	is	a	dureta	over	against	him	a	reclining	chair	,
经过	他的	边	是	一个	-	超过	反对	他	一个	斜倚	椅子	,

他身旁是一张杜雷塔床，对面是一张躺椅。

[əˈraʊnd][ðə; ðɪ][saɪdz][ʌv; əv][ðə; ðɪ][əˈpɑːrtmənt][ɑːr; ər] [ˈkʊʃnd] [dɪˈvæn] ; [bʊks] , [ænd; ənd]

around	the	sides	of	the	apartment	are	cushioned	divans	;	books	,	and
大约	这	侧面	的	这	公寓	是	缓冲	沙发	;	图书	,	和

,

chibouques	,
chibouques	,

公寓四周摆放着带软垫的沙发床、书籍和长凳。

[ænd; ənd] [ˈmeni] [ə; eɪ] [ˈtɜːrkɪʃ] [ˈɔːrnəmənt][ɑːr; ər][əˈraʊnd] , [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [flɔːr] [ɪz] [spred] [wɪð; wɪθ]

and	many	a	Turkish	ornament	are	around	,	and	the	floor	is	spread	with
和	许多	一个	土耳其	装饰品	是	大约	,	和	这	地面	是	传播	和

[ˈkɑːrpəts][ʌv; əv][ˈpəːʃə] ,

carpets	of	Persia	,
地毯	的	波斯	,

周围摆放着许多土耳其装饰品，地板上铺着波斯地毯。

[ænd; ənd][ðə; ði] [kliːn] [freʃ] ['mætɪŋ] [ʌv; əv]['ɪndiə] .

and	the	clean	fresh	mattings	of	India	.
和	这	干净的	新鲜的	垫子	的	印度	.

还有印度干净清新的垫子。

['ɑːpəzɪt] [ðə; ði] [glæs] [dɔːz] [ɪz][æn; ən] [ɪ'mens] [ʃiːt] [ʌv; əv] [pleɪt] [glæs] ; [θruː] [ˌaɪ 'tiː][ɑːr; ər]

Opposite	the	glass	doors	is	an	immense	sheet	of	plate	glass	;	through	it	are
对面的	这	玻璃	门	是	一个	巨大	床单	的	盘子	玻璃	;	通过	它	是

[siːn] ['mɑːrb(ə)l] [steps] ,

seen	marble	steps	,
已见	大理石	步骤	,

玻璃门对面是一块巨大的平板玻璃；透过玻璃可以看到大理石台阶。

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] ['eɪkwiəs] [depθs] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðiːz] [steps] [dɪ'send] , [ɪz][ðə; ði] [rɪ'flekʃ(ə)n] [ʌv; əv]

and	in	the	aqueous	depths	to	which	these	steps	descend	,	is	the	reflection	of
和	在	这	水溶液	深度	到	哪个	这些	步骤	下降	,	是	这	反射	的

[ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [sʌn] .

the	morning	sun	.
这	早晨	太阳	.

在这些台阶向下延伸到的水深处，映照着清晨的阳光。

[hɪr] [hiː; hi] [meɪ] [kɔːrt] [ðə; ði] ['reɪz] [ʌv; əv] ['fiːbəs] ,

Here	he	may	court	the	rays	of	Phoebus	,
这里	他	可能	法庭	这	射线	的	福玻斯	,

在这里他可以沐浴太阳的光芒，

['smaɪlɪŋ] [θruː] [fes'tuːnz] [ʌv; əv]['roʊziz][tuː; tə]['vɪzɪt][ðə; ði] ['diːpəst] [puːl] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [bæθ] .

smiling	through	festoons	of	roses	to	visit	the	deepest	pool	of	his	bath	.
微笑	通过	花环	的	玫瑰	到	访问	这	最深处	水池	的	他的	洗澡	.

透过玫瑰花环，他面带微笑地走向浴缸最深处的池子。

[hɪr] [hiː; hi][kæn; kən][swɪm] [waɪl] [ðə; ði][sʌn] ['glɪsənz] [ɪn][ðə; ði]['krɪst(ə)l][drɑːps][ðæt] ['lɪŋgər][ɑːn][hɪz; ɪz]

Here	he	can	swim	while	the	sun	glistens	in	the	crystal	drops	that	linger	on	his
这里	他	能	游泳	尽管	这	太阳	闪闪发光	在	这	水晶	滴	那	萦绕	在	他的

[skɪn] ,

skin	,
皮肤	,

在这里，他可以游泳，阳光洒在他皮肤上晶莹剔透的水珠上，闪闪发光。

[ɔːr] [meɪks] ['mɪmɪk] ['reɪnbəuz] [ɪn][ðə; ði] [spreɪ] [ðæt] [hiː; hi] ['dæʃɪz] [bɪ'fɔːr] [hɪm; ɪm][ɪn][hɪz; ɪz] ['plʌndʒɪŋ]

or	makes	mimic	rainbows	in	the	spray	that	he	dashes	before	him	in	his	plunging
或者	制作	模仿	彩虹	在	这	喷	那	他	破折号	前	他	在	他的	骤降

['revl] .

revel	.
陶醉	.

或者在他纵身跃入水中尽情狂欢时，在他面前飞溅的水花中模仿出彩虹的形状。

[ðə; ði] ['ɔːθər] ['paːsiz][ɑːn] [θruː] [ə; eɪ] [dɔːr] [baɪ][ðə; ði][saɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'mens] ['bæriər] [ʌv; əv]

The	author	passes	on	through	a	door	by	the	side	of	the	immense	barrier	of
这	作者	通过	在	通过	一个	门	经过	这	边	的	这	巨大	障碍	的

[glæs] .

glass	.
玻璃	.

作者穿过巨大的玻璃屏障旁边的一扇门。

[ðɪs] [dɔːr] [kləuziz][bɪ'haɪnd][hɪm; ɪm] ,

This	door	closes	behind	him	,
这	门	关闭	在后面	他	,

他身后的门关上了。

[ðen] ['ɑ:nwərdz] [θru:] [ə; eɪ]['sekənd] [dɔ:r] [tu:; tə][bi:; bi] ['gri:tɪd] [baɪ][ə; eɪ] [dɪ'laɪtf(ə)l] ['ætməsfɪr] ,

then	onwards	through	a	second	door	to	be	greeted	by	a	delightful	atmosphere	,
然后	开始	通过	一个	第二	门	到	是	问候	经过	一个	愉快	气氛	,

然后穿过第二扇门，迎接你的是令人愉悦的氛围。

[ænd; ənd] [ɪk'spɪrɪəns] [telz] [hɪm; ɪm] [ðæt] [noʊ] [pleɪs] [ʌv; əv] [tə'restrɪəl] [ɪg'zɪstəns] [seɪv] [ðə; ðɪ] [bæθ]

and	experience	tells	him	that	no	place	of	terrestrial	existence	save	the	bath
和	经验	讲述	他	那	不	地方	的	陆地	存在	节省	这	洗澡

[kæn; kən] [ji:ld] [ðæt] [wɔ:rm] ,

can	yield	that	warm	,
能	屈服	那	温暖的	,

经验告诉他，除了浴室之外，地球上没有任何地方能提供那种温暖。

[sɔ:ft][ænd; ənd] ['bɑ:mi] ['iθər] .

soft	and	balmy	aether	.
柔软的	和	芳香	醚	.

柔和温暖的以太。

[tu:] [steps] [daʊn] [ænd; ənd] [ðen] [ə; eɪ]['plætfɔ:rm] .

Two	steps	down	and	then	a	platform	.
二	步骤	向下	和	然后	一个	平台	.

往下走两级台阶，然后是一个平台。

[tu:] [steps] [mɔ:r] , [ðə; ðɪ] [hi:t] [ɪn'kri:sɪz] , [ænd; ənd][hi:; hi][hæz; həz] [ri:tʃt] [ðə; ðɪ]['trɑ:pɪk(ə)l][laɪn]

Two	steps	more	,	the	heat	increases	,	and	he	has	reached	the	tropical	line
二	步骤	更多的	,	这	热	增加	,	和	他	有	达到	这	热带	线

[ʌv; əv][ðə; ðɪ] [bæθ] .

of	the	bath	.
的	这	洗澡	.

再走两步，气温升高，他已经到达了浴池的热带线。

[bʌt; bət][ðə; ðɪ] [hɑ:tɪst] [ru:m] [wʌz; wəz] [ɪn'veləpt] [ɪn]['skɑ:rlət] ['hæŋgɪŋz] , [ə; eɪ]['faɪəri][tent] ,

But	the	hottest	room	was	enveloped	in	scarlet	hangings	,	a	fiery	tent	,
但	这	最热门	房间	曾是	被包裹	在	猩红	绞刑	,	一个	火热	帐篷	,

但最热的房间却被猩红色的帷幔笼罩，宛如一座燃烧的帐篷。

[wer] [ðə; ðɪ]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [stʊd] [æt; ət][frʌm; frəm] - [tu:; tə] - [dɪ'gri:z] .

where	the	temperature	stood	at	from	240	to	250	degrees	.
在哪里	这	温度	站立	在	从	-	到	-	学位	.

当时气温在240到250度之间。

[ɑ:n][ə; eɪ][dɪ'væn][æt; ət][ə; eɪ]['leɪtər][steɪdʒ][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [hæθ] , ['ʌndər][ə; eɪ] [les] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] [hi:t] ,

On	a	divan	at	a	later	stage	of	the	hath	,	under	a	less	degree	of	heat	,
在	一个	迪万	在	一个	之后	阶段	的	这	有	,	在下面	一个	较少的	程度	的	热	,

在晚年，于一张沙发上，在较低的温度下，

[hi:; hi][s'pendz] ['meni] ['mɪnɪts] [ʌv; əv]['dʒenjuɪn][ɪn'dʒɔɪmənt] .

he	spends	many	minutes	of	genuine	enjoyment	.
他	花费	许多	分钟	的	真的	享受	.

他享受了很多分钟的真正乐趣。

[dʒʌst][ˌoʊvər'hed][ɪz][ə; eɪ] [plʌg] [tu:; tə] [wɪð'drɔ:] [ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə][æd'mɪt][ə; eɪ] [breθ] [ʌv; əv] [freʃ] [er]

Just	overhead	is	a	plug	to	withdraw	in	order	to	admit	a	breath	of	fresh	air
只是	开销	是	一个	插头	到	提取	在	命令	到	承认	一个	气息	的	新鲜的	空气

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] ,

if	desired	,
如果	想要的	,

头顶上方有个塞子，如果需要的话可以拔掉它来通风换气。

[ænd; ənd] [ðɪs] [dɪ'lɪʃəs] [gʌʃ] [ʌv; əv][æm'broʊʒəl] [er] [kʌmz] [tu:; tə][hɪm; ɪm] ,

and	this	delicious	gush	of	ambrosial	air	comes	to	him	,
和	这	可口的	喷	的	甘露	空气	来	到	他	,

于是，一股沁人心脾的甘甜气息扑面而来。

['pɜːrfjuːmd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [swiːt] [breθ] [ʌv; əv] ['flaʊərz] ['oʊvər] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [kən'traɪvd]

perfumed	**with**	**the**	**sweet**	**breath**	**of**	**flowers**	**over**	**which**	**it**	**has**	**been**	**contrived**
香	和	这	甜的	气息	的	花朵	超过	哪个	它	有	到过	人为的

[ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ʃæl; ʃəl] [pæs] .

that	**it**	**shall**	**pass**	**.**
那	它	将	经过	.

空气中弥漫着芬芳的花香，人们精心安排它从这些花丛中经过。

[ðen] [kʌmz] [ə; eɪ] [diːpər] [dɪ'sent] [ʌv; əv] [fɔːr] [steps] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [stɪl] [wɔːrm][bʌt; bət] ['loʊər]

Then	**comes**	**a**	**deeper**	**descent**	**of**	**four**	**steps**	**,**	**with**	**a**	**still**	**warm**	**but**	**lower**
然后	来	一个	更深	下降	的	四	步骤	,	和	一个	仍然	温暖的	但	降低

['temprətʃər; 'temprətʃʊr] ,

temperature	**,**
温度	,

接下来是四级更低的台阶，温度虽然仍然温暖但有所下降。

[wer] [ɑːn][ðə; ði] [klɪr] ['mɑːrb(ə)l] [edʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] - [hiː; hi] [siːts] [hɪm'self] ,

where	**on**	**the**	**clear**	**marble**	**edge**	**of**	**the**	**Lavatorina**	**he**	**seats**	**himself**	**,**
在哪里	在	这	清除	大理石	边缘	的	这	-	他	座位	他自己	,

他坐在盥洗池洁白的大理石边缘上，

[waɪl] [hɪz; ɪz][hoʊst][plaɪz][ðə; ði][sɔːft][pæd][ʌv; əv] - ['oʊvər][hɪz; ɪz] [hed] [ænd; ənd] [bæk] [ænd; ənd]

while	**his**	**host**	**plies**	**the**	**soft**	**pad**	**of**	**gazul**	**over**	**his**	**head**	**and**	**back**	**and**
尽管	他的	主持人	层	这	柔软的	软垫	的	-	超过	他的	头	和	后退	和

[saɪdz] .

sides	**.**
侧面	.

而他的主人则将柔软的纱布垫铺在他的头、背和两侧。

[ðen] ['beɪs(ə)n]['æftər]['beɪs(ə)n][ʌv; əv][wɔːrm]['wɔːtər] , ['rɪnsɪz] [ðə; ði] - [ænd; ənd][ðə; ði] ['luːsnd]

Then	**basin**	**after**	**basin**	**of**	**warm**	**water**	**,**	**rinses**	**the**	**gazul**	**and**	**the**	**loosened**
然后	盆地	后	盆地	的	温暖的	水	,	冲洗	这	-	和	这	松动

[ˌepɪ'dɜːrmɪs][frʌm; frəm][ðə; ði] ['sɜːrfɪs] ,

epidermis	**from**	**the**	**surface**	**,**
表皮	从	这	表面	,

然后一盆又一盆的温水，将皮肤表面的污垢和松动的表皮冲洗干净。

[ænd; ənd][hiː; hi]['raɪzɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] [bæθ] [tuː; tə] [ˌriːkə'mens] [hɪz; ɪz] [ˌɑːbzɝ'veɪʃənz] , ['vɪzɪtɪŋ] [ɪn]

and	**he**	**rises**	**from**	**the**	**bath**	**to**	**recommence**	**his**	**observations**	**,**	**visiting**	**in**
和	他	上升	从	这	洗澡	到	重新开始	他的	观察	,	访问	在

[tɜːrn][ɔːl][ðə; ði][sɔːft] ,

turn	**all**	**the**	**soft**	**,**
转动	全部	这	柔软的	,

他从浴缸里起身，继续观察，依次拜访所有柔软的地方，

[ðə; ði][wɔːrm] , [ðə; ði]['pɜːrfjuːmd] , [ðə; ði][hɑːt] , [ðə; ði] [kuːl] [ænd; ənd][ðə; ði][koʊld] [nʊks] [hiː; hi][kæn; kən]

the	**warm**	**,**	**the**	**perfumed**	**,**	**the**	**hot**	**,**	**the**	**cool**	**and**	**the**	**cold**	**nooks**	**he**	**can**
这	温暖的	,	这	香	,	这	热的	,	这	凉爽的	和	这	寒冷的	角落	他	能

[faɪnd] ,

find	**,**
寻找	,

他能找到的温暖的、芬芳的、炎热的、凉爽的和寒冷的角落，

[ænd; ənd] [ðʌs] [ðə; ði][taɪm] [flaɪz][baɪ][ænd; ənd][ðə; ði] ['brekfəst] ['aʊər] [drɔːz] [nɪr] ;

and	**thus**	**the**	**time**	**flies**	**by**	**and**	**the**	**breakfast**	**hour**	**draws**	**near**	**;**
和	因此	这	时间	苍蝇	经过	和	这	早餐	小时	平局	靠近	;

就这样，时间飞逝，早餐时间临近了；

[bʌt; bət] [bɪ'fɔːr] [hiː; hi][kæn; kən][kwɪt][ðə; ði] [bæθ] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] [ðæt] [ðə; ði] ['pɔrz] [ʌv; əv][ðə; ði]

but	**before**	**he**	**can**	**quit**	**the**	**bath**	**,**	**it**	**is**	**necessary**	**that**	**the**	**pores**	**of**	**the**
但	前	他	能	辞职	这	洗澡	,	它	是	必要的	那	这	毛孔	的	这

['bɑːdi] ,

body	**,**
身体	,

但在他能离开浴缸之前，必须先清洁身体的毛孔。

[wɪtʃ] [ɔːl] [ðɪs] [taɪm] [hæv; həv] [bɪn] ['fɪltərɪŋ] [ðə; ði] [weɪst] ['fluːədz, 'fluːɪdz][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] [θruː]

which	**all**	**this**	**time**	**have**	**been**	**filtering**	**the**	**waste**	**fluids**	**of**	**the**	**body**	**through**
哪个	全部	这	时间	有	到过	过滤	这	浪费	液体	的	这	身体	通过

[ðer; ðər] ['nʌmbərləs] [æ'pətʃəz] ,

their	**numberless**	**apertures**	**,**
他们的	无数	孔径	,

它们一直以来都在通过无数的孔隙过滤人体内的废物液。

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [tuː; tə][kloʊz] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [ðɪs] [ɪn'tent][hiː; hi] [dɪ'sendz] ['ɪntuː][ðə; ði]

should	**be**	**made**	**to**	**close**	**,**	**and**	**with**	**this**	**intent**	**he**	**descends**	**into**	**the**
应该	是	制成	到	关闭	,	和	和	这	意图	他	下降	进入	这

['mɑːrb(ə)l] [puːl] [ɔːr][pɪ'saɪnə] ,

marble	**pool**	**or**	**piscina**	**,**
大理石	水池	或者	游泳池	,

应该让它关闭，带着这个意图，他走入大理石水池或圣水池中。

[huːz] ['wɔːtərz][ɪn] ['sʌmər] [ɑːr; ər] [kuːld] [wɪð; wɪθ][aɪs] , [ænd; ənd] [krautʃiz] ['ʌndər][ðə; ði][tæp] ,

whose	**waters**	**in**	**summer**	**are**	**cooled**	**with**	**ice**	**,**	**and**	**crouches**	**under**	**the**	**tap**	**,**
谁	水	在	夏天	是	冷却	和	冰	,	和	蹲伏	在下面	这	轻敲	,

夏天，那里的水会用冰块冷却，它会蹲在水龙头下。

[ænd; ənd] [lets] [ðə; ði][koʊld] ['kɜːrənt] [ɪn'sɜːrkl] [hɪm; ɪm] ,

and	**lets**	**the**	**cold**	**current**	**encircle**	**him**	**,**
和	让我们	这	寒冷的	当前的	包围	他	,

任由寒流将他包围。

[ðen] [ə; eɪ][peɪl][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] ['rʌʃɪz] [ɑːn][hɪm; ɪm][laɪk][æn; ən] ['ævəlæntʃ] ,

then	**a**	**pail**	**of**	**hot**	**water**	**rushes**	**on**	**him**	**like**	**an**	**avalanche**	**,**
然后	一个	桶	的	热的	水	冲刺	在	他	喜欢	一个	雪崩	,

然后一桶热水像雪崩一样倾泻而下，浇在他身上。

['fɑːloʊd] [ɪ'miːdiətli] [baɪ][wʌn][ʌv; əv][koʊld] , [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz] ['meni] [taɪmz] [rɪ'piːtɪd] .

followed	**immediately**	**by**	**one**	**of**	**cold**	**,**	**and**	**this**	**is**	**many**	**times**	**repeated**	**.**
随后	立即地	经过	一	的	寒冷的	,	和	这	是	许多	时代	重复	.

紧接着就是一阵寒意，这种情况反复发生。

['ʌpwərd] [naʊ] , [tuː; tə][ðə; ði][ˌfrɪdʒɪ'derɪəm] ,

Upward	**now**	**,**	**to**	**the**	**Frigidarium**	**,**
向上	现在	,	到	这	冷水房	,

现在向上，前往冷水浴室。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['mænt(ə)l] [raʊnd] [hɪz; ɪz] ['ʃəuldəz] ['æftər] ['biːɪŋ] [rʌbd] [daʊn] [wɪð; wɪθ][sɔːft] ['tɜːrkɪʃ]

with	**a**	**mantle**	**round**	**his**	**shoulders**	**after**	**being**	**rubbed**	**down**	**with**	**soft**	**Turkish**
和	一个	地幔	圆形的	他的	肩膀	后	存在	摩擦	向下	和	柔软的	土耳其

['tauəlz] ,

towels	**,**
毛巾	,

用柔软的土耳其毛巾擦拭过身体后，他肩上披着一件斗篷。

[ˌðer'ɪn] , [rɪ'klaɪnd] [ɑ:n][ə; eɪ] ['sɔ:ftli] ['kʊʃnd] ['soʊfə] , [tu:; tə][ɪn'dʒɔɪ][hæf] - [æn; ən] - ['aʊɚz]

therein	,	reclined	on	a	softly	cushioned	sofa	,	to	enjoy	half	-	an	-	hour's
其中	,	斜倚	在	一个	轻轻	缓冲	沙发	,	到	享受	一半	-	一个	-	小时

[sə'dʒestɪv] [ænd; ənd] [ɪn'strʌktɪv] [ˌkɑ:nvər'seɪʃ(ə)n] ,

suggestive	and	instructive	conversation	,
暗示性的	和	有指导意义的	对话	,

其中，他斜倚在柔软的沙发上，享受了半小时富有启发性和指导性的谈话。

[bɪ'fɔ:r] ['goʊɪŋ][tu:; tə] ['brekfəst] [wɪð; wɪθ][æn; ən] ['æpɪtaɪt] [laɪk] — [laɪk][ə; eɪ][mæn] .

before	going	to	breakfast	with	an	appetite	like	—	like	a	man	.
前	去	到	早餐	和	一个	食欲	喜欢	—	喜欢	一个	男人	.

去吃早餐之前，胃口大开，就像个男人一样。

[sɜ:r][i'ræzməs] [dʌz] [nɑ:t] [tel] [ˌju: 'es] [haʊ] [mʌtʃ] [hi:; hi] [ɪn'dʒɔɪd] [ðæt] ['brekfəst] ,

Sir	Erasmus	does	not	tell	us	how	much	he	enjoyed	that	breakfast	,
先生	伊拉斯谟	做	不是	告诉	我们	如何	很多	他	享受	那	早餐	,

伊拉斯谟爵士并没有告诉我们他有多喜欢那顿早餐。

[bʌt; bət][wi:; wi][kæn; kən] ['i:zəli] ['fænsi] [ðæt] [pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði] [pər'fɔ:rməns] .

but	we	can	easily	fancy	that	part	of	the	performance	.
但	我们	能	容易地	想要	那	部分	的	这	表现	.

但我们很容易就能对表演的这一部分产生好感。

[wi:; wi][kæn; kən] ['i:zəli] [bɪ'li:v] , [ðæt] [hɪz; ɪz]['mænli] ['ɑ:nslɔ:t] [ə'pɑ:n][ðə; ði]['vaɪəndz][set] [bɪ'fɔ:r]

We	can	easily	believe	,	that	his	manly	onslaught	upon	the	viands	set	before
我们	能	容易地	相信	,	那	他的	男子气概	猛攻	之上	这	菜肴	放	前

[hɪm; ɪm] ,

him	,
他	,

我们很容易相信，他以男子汉的姿态猛扑向摆在他面前的佳肴，

[wʊd] [hæv; həv] [bɪn] ['haɪli] [ə'pri:ʃieɪtɪd] [baɪ] ['krɪstəfər] [nɔ:rθ] [hɪm'self] ,

would	have	been	highly	appreciated	by	Christopher	North	himself	,
会	有	到过	高度	感谢	经过	克里斯托弗	北	他自己	,

如果克里斯托弗·诺斯本人在世，一定会非常感激。

[wɪð; wɪθ] ['tɪklər] [ænd; ənd][ðə; ði] ['ʃepərd] “ ['setlɪŋ] [daʊn] [tu:; tə] ['sɪriəs] ['i:tɪŋ] .

with	Tickler	and	the	Shepherd	“	settling	down	to	serious	eating	.
和	挠痒痒	和	这	牧羊人	“	安顿	向下	到	严肃的	吃	.

蒂克勒和牧羊人“开始认真吃饭了”。

” [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] ['mɪrli] [æz; əz][ə; eɪ] ['lʌkʃəri] [ðæt] , [ɪn] [ðɪs] ['lɪt(ə)l][wɜ:rk][ʌv; əv]['aʊərz] ,

”	But	it	is	not	merely	as	a	luxury	that	,	in	this	little	work	of	ours	,
”	但	它	是	不是	仅仅	作为	一个	奢华	那	,	在	这	小的	工作	的	我们的	,

“但这不仅仅是一种奢侈，在我们这部小作品中，

[wi:; wi] ['ventʃər] [tu:; tə] [ˌrekə'mend] [ðə; ði]['æŋgloʊ] - ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] [tu:; tə]['aʊər; ɑ:r] ['ri:dɚz] [ɔ:l'ðoʊ]

we	venture	to	recommend	the	Anglo	-	Turkish	bath	to	our	readers	although
我们	风险投资	到	推荐	这	盎格鲁	-	土耳其	洗澡	到	我们的	读者	虽然

['teɪkən] ['sɪmpli] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [seɪk] [ʌv; əv] [ɪn'dʒɔɪmənt] ,

taken	simply	for	the	sake	of	enjoyment	,
已采取	简单地	为了	这	清酒	的	享受	,

我们斗胆向读者推荐英土浴，即使仅仅是为了享受而体验。

[ə; eɪ][mæn]['nevər] [feɪlz] [tu:; tə] ['tʃerɪʃ] [ðə; ði] ['meməri] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][fɜ:rst] [bæθ] ,

a	man	never	fails	to	cherish	the	memory	of	his	first	bath	,
一个	男人	绝不	失败	到	珍惜	这	记忆	的	他的	第一的	洗澡	,

男人永远不会忘记他的第一次洗澡经历。

[æz; əz] [dʌz] [ə; eɪ]['meɪd(ə)n] [ðæt] [ʌv; əv][hɜ:r; hər][fɜ:rst][bɔ:l] .

as	does	a	maiden	that	of	her	first	ball	.
作为	做	一个	少女	那	的	她	第一的	球	.

就像少女第一次参加舞会一样。

[bʌt; bət]['aʊər; ɑːr] [ˌrekəmen'deɪʃ(ə)n] [hæz; həz][ə; eɪ][fɑːr]['waɪdər][skoʊp][ðæn; ðən] [ðɪs] .

But	our	recommendation	has	a	far	wider	scope	than	this	.
但	我们的	推荐	有	一个	远的	更广泛	范围	比	这	.

但我们的建议范围远不止于此。

[wiː; wi] [lʊk] [ə'pɑːn][ðə; ði] [bæθ] [æz; əz][ðə; ði] [best] [miːnz] [mæn'kaɪnd][hæz; həz] : —

We	look	upon	the	bath	as	the	best	means	mankind	has	:	—
我们	看	之上	这	洗澡	作为	这	最好的	方法	人类	有	:	—

我们认为沐浴是人类拥有的最佳方式：——

[wʌn] . — [fɔːr; fər] [meɪn'teɪnɪŋ] [ðə; ði]['bɑːdi][ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv]['pɜːrfɪkt] [helθ] .

One	.	—	For	maintaining	the	body	in	a	state	of	perfect	health	.
一	.	—	为了	保持	这	身体	在	一个	状态	的	完美的	健康	.

一、为了保持身体处于完美健康状态。

[tuː] . — [fɔːr; fər] [ə'vəːtɪŋ] [ðə; ði] ['meni] ['eilmənts] [ˌɪnsɪ'dent(ə)l][tuː; tə][laɪf][ænd; ənd] —

Two	.	—	For	averting	the	many	ailments	incidental	to	life	and	—
二	.	—	为了	避免	这	许多	疾病	偶然的	到	生活	和	—

二、为了避免生活中伴随而来的许多疾病——

[θriː] . — [fɔːr; fər][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv][nɑːt][ə; eɪ] [fjuː] [dɪ'ziːzɪz] .

Three	.	—	For	the	cure	of	not	a	few	diseases	.
三	.	—	为了	这	治愈	的	不是	一个	很少	疾病	.

三、——用于治疗不少疾病。

[fjuː] [ðer; ðər][ɑːr; ər][ɪn]['aʊər; ɑːr] [oʊn] ['kʌntri] , [ɔːr]['prɑːbəbli][ɪn]['eni] ['ʌðər] ,

Few	there	are	in	our	own	country	,	or	probably	in	any	other	,
很少	那里	是	在	我们的	自己的	国家	,	或者	大概	在	任何	其他	,

我们国家很少有这样的人，或许其他国家也很少有。

[huː] [ɪn'dʒɔɪ] ['riːəli] [gʊd] [ænd; ənd][roʊ'bʌst] [helθ] , ['kɑːnstəntli] .

who	enjoy	really	good	and	robust	health	,	constantly	.
WHO	享受	真的	好的	和	强壮的	健康	,	不断地	.

他们一直都拥有非常良好且强健的身体。

[ə'pɑːrt][frʌm; frəm] [ɪn'herɪtɪd] ['ɪlnəs] , [ðə; ði] [wer] [ænd; ənd][ter; tɪ(ə)r][ʌv; əv][laɪf] ,

Apart	from	inherited	illnesses	,	the	wear	and	tear	of	life	,
除	从	遗传	疾病	,	这	穿	和	撕	的	生活	,

除了遗传疾病之外，还有岁月的损耗，

[end][ðə; ði] ['wɜːri] [ðæt] ['nætʃ(ə)rəli] [ə'tendz] [ðə; ði] ['strʌg(ə)l] [fɔːr; fər] [ɪg'zɪstəns] [ɪz] ['veri] [hɑːrd][ə'pɑːn]

end	the	worry	that	naturally	attends	the	struggle	for	existence	is	very	hard	upon
结尾	这	担心	那	自然	参加	这	斗争	为了	存在	是	非常	难的	之上

[moʊst][ʌv; əv][ˌjuː 'es] ,

most	of	us	,
最多	的	我们	,

结束伴随生存挣扎而来的焦虑对我们大多数人来说都非常困难。

[ænd; ənd] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər][nɑːt][fɔːr; fər] ['wiːkli] [pɪrɪədz] [ʌv; əv] [rest] ,

and	if	it	were	not	for	weekly	periods	of	rest	,
和	如果	它	是	不是	为了	每周	时期	的	休息	,

如果没有每周的休息时间，

[ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [spæn][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [ɪg'zɪstəns] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ] [mʌtʃ] ['ʃɔːrtər] [wʌn][ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː]

the	average	span	of	our	existence	would	be	a	much	shorter	one	than	it
这	平均的	跨度	的	我们的	存在	会	是	一个	很多	较短	一	比	它

['riːəli] [ɪz] .

really	is	.
真的	是	.

我们的平均寿命会比实际寿命短得多。

[ænd; ənd] , [ə'læs] !

And	,	alas	!
和	,	唉	!

唉!

[æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] , ['aʊər; ɑːr] [pɪrɪədz] [ʌv; əv] [rest] [siːm] [fɑːr] [tuː] [ʃɔːrt] ,

as	a	rule	,	our	periods	of	rest	seem	far	too	short	,
作为	一个	规则	,	我们的	时期	的	休息	似乎	远的	也	短的	,

通常来说，我们的休息时间似乎太短了。

['aʊər; ɑːr][wʌn] ['deɪz] [tɔɪl] [siːmz] ['hɑːrdli] [wel] ['oʊvər] , [ʌn'tɪl] [ə'nʌðər] [wʌn] [bɪ'gɪnz] ,

our	one	day's	toil	seems	hardly	well	over	,	until	another	one	begins	,
我们的	一	天	辛劳	似乎	几乎	出色地	超过	,	直到	其他	一	开始	,

一天的辛劳似乎还没结束，新的一天就又开始了。

[ænd; ənd] [ðʌs] ['aʊər; ɑːr] [ɪg'zɪstəns] [ɑːr; ər] ['fretɪd] [ə'weɪ] .

and	thus	our	existences	are	fretted	away	.
和	因此	我们的	存在	是	有格纹的	离开	.

于是，我们的生命就这样虚度光阴。

[tuː; tə] ['meni] [ə'mʌŋst] [ˌjuː 'es][laɪf] [siːmz] [wʌn] [lɔːŋ] [drɔːn] - [aʊt] ['wɪrinəs] ;

To	many	amongst	us	life	seems	one	long	drawn	-	out	weariness	;
到	许多	在	我们	生活	似乎	一	长的	绘制	-	出去	疲劳	;

对我们许多人来说，生活似乎就是一场漫长而疲惫的煎熬;

[frʌm; frəm] ['jɪrz] [end][tuː; tə] ['jɪrz] [end][ðə; ði] [bæk] [mʌst; məst] [eɪk] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['tɛmpəlz]

from	year's	end	to	year's	end	the	back	must	ache	,	and	the	temples
从	年	结尾	到	年	结尾	这	后退	必须	疼痛	,	和	这	寺庙

[θrɑːb] ,

throb	,
搏动	,

从年末到年末，背痛难忍，太阳穴也隐隐作痛。

[tɪl] [ðə; ði] ['veri] [hɑːrt] [grəuz] “ ['taɪərd][ʌv; əv][ɪts] [oʊn] [sæd] [biːt] , [ænd; ənd] [jəːnz] [fɔːr; fər] [rest] .

till	the	very	heart	grows	“	tired	of	its	own	sad	beat	,	and	yearns	for	rest	.
直到	这	非常	心	生长	“	疲劳的	的	它是	自己的	伤心	打	,	和	渴望	为了	休息	.

直到心脏也“厌倦了自己悲伤的跳动，渴望休息”。

” [bʌt; bət][tuː; tə][lɪv; laɪv][laɪk] [ðɪs] , [ɔːr][ɪn] ['eni] [wei] [ə'kɪn][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ,

”	But	to	live	like	this	,	or	in	any	way	akin	to	it	,
”	但	到	居住	喜欢	这	,	或者	在	任何	方式	类似的	到	它	,

“但是要过这样的生活，或者以任何类似的方式生活，

[ɪz][nɑːt][tuː; tə][biː; bi][ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv] [helθ] .

is	not	to	be	in	a	state	of	health	.
是	不是	到	是	在	一个	状态	的	健康	.

并非处于健康状态。

[ɪf] [ə; eɪ][mæn][biː; bi] ['riːəli] ['helθi] , [hiː; hi][ɪz] ['riːz(ə)nəbli] ['hæpi] , [ɪf] [hiː; hi] [dʌz] [nɑːt] [fiːl]

If	a	man	be	really	healthy	,	he	is	reasonably	happy	,	if	he	does	not	feel
如果	一个	男人	是	真的	健康	,	他	是	合理	快乐的	,	如果	他	做	不是	感觉

['riːz(ə)nəbli] ['hæpi] ,

reasonably	happy	,
合理	快乐的	,

如果一个人身体健康，他就会感到相当快乐；如果他感觉不到相当的快乐，

[hiː; hi][ɪz][nɑːt][ɪn][ə; eɪ][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [helθ] .

he	is	not	in	a	condition	of	health	.
他	是	不是	在	一个	状况	的	健康	.

他身体状况不佳。

[ɪn] [helθ] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['friːdəm] [frʌm; frəm] [eɪk] [ɔːr][peɪn] , [frʌm; frəm] [bruːz] [ɔːr]

In	health	there	is	a	complete	freedom	from	ache	or	pain	,	from	bruise	or
在	健康	那里	是	一个	完全的	自由	从	疼痛	或者	疼痛	,	从	挫伤	或者

['blemɪʃ] ,

blemish	,
缺陷	,

健康的状态意味着完全摆脱疼痛、瘀伤或瑕疵。

[frʌm; frəm] [hiːt] [ɔːr][koʊld] ; ['evri] [dʒɔɪnt][ɪz]['sʌp(ə)l] , ['evri] ['mʌs(ə)l]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] [kən'trækʃn]

from	heat	or	cold	;	every	joint	is	supple	,	every	muscle	capable	of	contraction
从	热	或者	寒冷的	;	每一个	联合的	是	柔软	,	每一个	肌肉	有能力的	的	收缩

[ænd; ənd][ɪk'stenʃ(ə)n] .

and	extension	.
和	扩大	.

不受冷热影响；每个关节都很灵活，每块肌肉都能收缩和伸展。

[ænd; ənd][ðə; ði][maɪnd][ʃʊd; ʃəd] [fiːl] [æz; əz] [laɪt] [ænd; ənd] ['bɔɪənt] [æz; əz][ðə; ði]['bɑːdi] ,

And	the	mind	should	feel	as	light	and	buoyant	as	the	body	,
和	这	头脑	应该	感觉	作为	光	和	浮力	作为	这	身体	,

精神也应该像身体一样轻盈舒畅。

[ə; eɪ] ['helθi] [mæn][ʃʊd; ʃəd] [fiːl] [ə; eɪ] ['pleʒər] [ɪn] ['mɪrli] ['lɪvɪŋ] ,

a	healthy	man	should	feel	a	pleasure	in	merely	living	,
一个	健康	男人	应该	感觉	一个	乐趣	在	仅仅	活的	,

一个健康的人应该仅仅因为活着就感到快乐。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [æn; ən] ['ɪntrəst] [ɪn] ['evriθɪŋ] [ðæt] [goʊz][ɑːn][ə'raʊnd]

he	should	be	capable	of	taking	an	interest	in	everything	that	goes	on	around
他	应该	是	有能力的	的	采取	一个	兴趣	在	一切	那	去	在	大约

[hɪm; ɪm] ,

him	,
他	,

他应该能够对周围发生的一切都感兴趣。

[ɪn][ɔːl][hiː; hi] [siːz] , [ɪn][ɔːl][hiː; hi] ['hiːrz] , [ɪn][ɔːl][hiː; hi] [riːdz] ,

in	all	he	sees	,	in	all	he	hears	,	in	all	he	reads	,
在	全部	他	看到	,	在	全部	他	听到	,	在	全部	他	阅读	,

在他所看到的一切，在他所听到的一切，在他所读到的一切中，

[ænd; ənd][ɪn][ɔːl] [ðæt] [kən'sɜːrnz][ðə; ði] [wel] - ['biːɪŋ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['feloʊ] ['kriːtʃərz] ,

and	in	all	that	concerns	the	well	-	being	of	his	fellow	creatures	,
和	在	全部	那	担忧	这	出色地	-	存在	的	他的	同伴	生物	,

以及所有关乎其他生灵福祉的事情，

[ænd; ənd] ['ɑːnɪst] [tɔɪl] [ɪt'self][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æn; ən][ɪn'dʒɔɪmənt][tuː; tə][hɪm; ɪm] , [ænd; ənd][nɑːt][ə; eɪ]

and	honest	toil	itself	should	be	an	enjoyment	to	him	,	and	not	a
和	诚实的	辛劳	本身	应该	是	一个	享受	到	他	,	和	不是	一个

['wɜːri] , [nɑːt][ə; eɪ] ['penəns] .

worry	,	not	a	penance	.
担心	,	不是	一个	忏悔	.

诚实的劳动本身应该给他带来快乐，而不是烦恼或苦行。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['kʌstəm] [ɪn] ['ɪŋglənd] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['terəbli] [rɔːŋ] [ænd; ənd]['feɪt(ə)l][wʌn][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ,

It	is	the	custom	in	England	,	and	a	terribly	wrong	and	fatal	one	it	is	,
它	是	这	风俗	在	英格兰	,	和	一个	可怕	错误的	和	致命的	一	它	是	,

这是英国的习俗，但却是一个极其错误且致命的习俗。

[tuː; tə][flai][tuː; tə]['stimjulənts][fɔːr; fər][ðə; ði] [rɪ'liːf] [ʌv; əv] ['tempəreri] - [ɪg'zɔːstʃən] ; [ðæt] [ɪz] ,

to	fly	to	stimulants	for	the	relief	of	temporary	-	exhaustion	;	that	is	,
到	飞	到	兴奋剂	为了	这	宽慰	的	暂时的	-	疲惫	;	那	是	,

服用兴奋剂以缓解暂时性疲劳；也就是说，

[æt; ət][ðə; ði] ['veri] [taɪm] [wen] ['aʊər; ɑːr] ['bɑːdɪz] [ɑːr; ər]['taɪərd] , [ænd; ənd] ['neɪtʃər] [kɔːrts] [ə; eɪ] [briːf]
at **the** **very** **time** **when** **our** **bodies** **are** **tired** **,** **and** **nature** **courts** **a** **brief**
在 这 非常 时间 什么时候 我们的 身体 是 疲劳的 , 和 自然 法院 一个 简短的
[rest] ,
rest **,**
休息 ,

正当我们身体疲惫，自然需要短暂休息的时候，

[wiː; wi][dɪg][ɪn][ðə; ði][spɜːr] , [wiː; wi] [wiːld] [ðə; ði] [wɪp] ,
we **dig** **in** **the** **spur** **,** **we** **wield** **the** **whip** **,**
我们 挖 在 这 刺 , 我们 挥 这 鞭 ,

我们奋力拼搏，挥舞鞭子，

[ænd; ənd] [kiːp] [hɜːr; hər][æt; ət][ˌaɪ 'tiː] [ɪn'veriəbli] [tuː; tə][hɜːr; hər] ['detrɪmənt] .
and **keep** **her** **at** **it** **invariably** **to** **her** **detriment** **.**
和 保持 她 在 它 总是 到 她 损害 .

让她一直这样做，最终只会对她有害。

[ðə; ði] ['veri] [fækt] [ðæt] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['stɪmjələnt] ['teɪkən] [rɪ'kwaɪrz] [tuː; tə][biː; bi] [ɪn'kriːst] ['æftər]
The **very** **fact** **that** **the** **amount** **of** **stimulant** **taken** **requires** **to** **be** **increased** **after**
这 非常 事实 那 这 数量 的 兴奋剂 已采取 需要 到 是 增加 后
[ə; eɪ][taɪm] [pruːvz] [haʊ] [ˌdelə'tɪriəs] [ɪz] [ðɪs] [plæn] ,
a **time** **proves** **how** **deleterious** **is** **this** **plan** **,**
一个 时间 证明 如何 有害的 是 这 计划 ,

一段时间后需要增加兴奋剂用量这一事实本身就证明了该计划的危害性。

[ðə; ði]['mɑːdɪst] [glæs] [ʌv; əv] ['ʃeri] , [ɔːr]['maɪldɪst] [eɪl] ,
the **modest** **glass** **of** **sherry** **,** **or** **mildest** **ale** **,**
这 谦虚的 玻璃 的 雪利酒 , 或者 最温和 麦芽酒 ,

一杯清淡的雪利酒，或最淡的麦芽酒，

[niːdz] ['æftər][ə; eɪ][taɪm][tuː; tə][biː; bi] [rɪ'pleɪst] [baɪ]['faɪəri]['brændi][ɔːr] [hɑːrt] - [kə'roʊdɪŋ] [dʒɪn] .
needs **after** **a** **time** **to** **be** **replaced** **by** **fiery** **brandy** **or** **heart** **-** **corroding** **gin** **.**
需求 后 一个 时间 到 是 替换 经过 火热 白兰地 或者 心 - 腐蚀 杜松子酒 .

一段时间后，需要换成辛辣的白兰地或腐蚀心脏的杜松子酒。

[ðɪs] [læst][ɪz] ['pʊtɪŋ] [æn; ən]['ekstrə] [θɔːŋ] [ɑːn][ðə; ði] [wɪp] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][noʊ]['wʌndər] [ɪf] ,
This **last** **is** **putting** **an** **extra** **thong** **on** **the** **whip** **,** **and** **it** **is** **no** **wonder** **if** **,**
这 最后的 是 推杆 一个 额外的 丁字裤 在 这 鞭 , 和 它 是 不 想知道 如果 ,

最后一点就是在鞭子上再加一条皮带，难怪会这样。

['æftər][ə; eɪ][taɪm] , [sʌm; səm][ɪm'pɔːrt(ə)nt][ɪn'tɜːrn(ə)l]['ɔːrgən] ['gɪvz] [weɪ] ,
after **a** **time** **,** **some** **important** **internal** **organ** **gives** **way** **,**
后 一个 时间 , 一些 重要的 内部的 器官 给予 方式 ,

一段时间后，某些重要的内脏器官会衰竭。

[ænd; ənd][wʌn] [mɔːr] [ɪz] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði][lɪst][ʌv; əv] [ɪn'kjʊrəbl] [in'vælidz] .
and **one** **more** **is** **added** **to** **the** **list** **of** **incurable** **invalids** **.**
和 一 更多的 是 额外 到 这 列表 的 不治之症 无效 .

又一名不治之症患者被列入名单。

[haʊ] [mʌtʃ] ['betər] [wʊd] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [ɪf] [tiː] [ænd; ənd] ['kɔːfi] [tʊk] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] ['deɪndʒərəs]
How **much** **better** **would** **it** **be** **if** **tea** **and** **coffee** **took** **the** **place** **of** **dangerous**
如何 很多 更好的 会 它 是 如果 茶 和 咖啡 采取 这 地方 的 危险的
['stimjulənts] ,
stimulants **,**
兴奋剂 ,

如果用茶和咖啡代替那些危险的兴奋剂，那该有多好啊！

[ænd; ənd][ðə; ði] ['bæləns] [ʌv; əv] [helθ] [wʌz; wəz] [sɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] [ri'teind] [baɪ][ðə; ði] ['deɪli] [ju:z]
and **the** **balance** **of** **health** **was** **sought** **to** **be** **retained** **by** **the** **daily** **use**
和 这 平衡 的 健康 曾是 寻求 到 是 保留 经过 这 日常的 使用
[ʌv; əv][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] [tʌb] ,
of **the** **morning** **tub** **,**
的 这 早晨 浴缸 ,

为了保持身体健康，人们坚持每天早晨泡澡。

[ænd; ənd][ə; eɪ][baɪ] - ['wi:kli] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn][æn; ən]['æŋgloʊ] - ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] .
and **a** **bi** **-** **weekly** **indulgence** **in** **an** **Anglo** **-** **Turkish** **Bath** **.**
和 一个 双 - 每周 放纵 在 一个 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 .

每两周享受一次英土浴。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [tu:] [mʌtʃ] [tu:; tə][hoʊp][fɔ:r; fər] ,
It **is** **not** **too** **much** **to** **hope** **for** **,**
它 是 不是 也 很多 到 希望 为了 ,

这并非过分的期望。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:]['sɜ:rt(ə)nli][ɪz][nɑ:t] [tu:] [mʌtʃ] [tu:; tə] [preɪ] [fɔ:r; fər] ,
and **it** **certainly** **is** **not** **too** **much** **to** **pray** **for** **,**
和 它 当然 是 不是 也 很多 到 祈祷 为了 ,

这当然不是过分的祈祷。

[ðæt] ['pʌblɪk] [bɑ:ðz] [ʌp'held] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒər] [baɪ] ['gʌvərnmənt] ,
that **public** **baths** **upheld** **in** **a** **great** **measure** **by** **Government** **,**
那 民众 浴室 维持 在 一个 伟大的 措施 经过 政府 ,

公共浴场在很大程度上得到了政府的支持。

[meɪ] [jet] [bi:; bi][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [ˌɪnstɪ'tuʃənz] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] [bɪ'lʌvɪd] [lænd] .
may **yet** **be** **one** **of** **the** **institutions** **of** **our** **beloved** **land** **.**
可能 然而 是 一 的 这 机构 的 我们的 心爱 土地 .

或许它仍会成为我们挚爱祖国的一项重要制度。

[wʌt] [ə; eɪ] ['blesɪŋ] [ði:z] [wʊd] [bi:; bi][tu:; tə][hɑ:rd] ['wɜ:rkɪŋ] [men] ,
What **a** **blessing** **these** **would** **be** **to** **hard** **working** **men** **,**
什么 一个 祝福 这些 会 是 到 难的 在职的 男人 ,

对于辛勤工作的男人们来说，这该是多么大的福气啊！

[ænd; ənd][tu:; tə][ðə; ði]['taɪərd][ænd; ənd] ['wɪri] [ə'mʌŋ] [ɔ:l] ['klæsɪz] .
and **to** **the** **tired** **and** **weary** **among** **all** **classes** **.**
和 到 这 疲劳的 和 厌倦 之中 全部 课程 .

也献给所有阶层中疲惫不堪的人们。

[aɪ] ['ventʃər] [tu:; tə] [prɪ'dɪkt] , [ðæt] [ɪf] ['pi:p(ə)l][wɜ:r; wər][tu:; tə] [meɪk] [ə; eɪ]['hæbɪt][ʌv; əv]['ju:zɪŋ][ðə; ði]
I **venture** **to** **predict** **,** **that** **if** **people** **were** **to** **make** **a** **habit** **of** **using** **the**
我 风险投资 到 预测 , 那 如果 人们 是 到 制作 一个 习惯 的 使用 这
['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] ,
Turkish **Bath** **,**
土耳其 洗澡 ,

我大胆预测，如果人们养成使用土耳其浴的习惯，

[seɪ] [ɑ:n][ðə; ði] ['sætərdeɪ] [ˌæftər'nu:nz] ['oʊnli] ,
say **on** **the** **Saturday** **afternoons** **only** **,**
说 在 这 周六 下午 仅有的 ,

比如仅限周六下午，

[dʒɪn] ['pæləs] [ænd; ənd][dræm] [sə'lu:n] [ðæt] [naʊ] [ri:k] [wɪð; wɪθ] [fɪlθ] [ænd; ənd] [dɪ'zi:z] [wʊd] [lu:z]
gin **palaces** **and** **dram** **saloons** **that** **now** **reek** **with** **filth** **and** **disease** **would** **lose**
杜松子酒 宫殿 和 德拉姆 酒吧 那 现在 臭 和 污秽 和 疾病 会 失去
['meni] [ə; eɪ] ['kʌstəmər] .
many **a** **customer** **.**
许多 一个 顾客 .

那些如今污秽不堪、疾病肆虐的酒吧和酒馆将会失去很多顾客。

['pɝːsənz] [wʊd] [faɪnd] [aʊt] [ðæt] [ðer; ðər] [wʌz; wəz] [noʊ] ['riːəl] [weɪ] ['kɑːnsənənt] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði]

Persons	**would**	**find**	**out**	**that**	**there**	**was**	**no**	**real**	**way**	**consonant**	**with**	**the**
人	会	寻找	出去	那	那里	曾是	不	真实的	方式	辅音	和	这

[ək'nɑːlɪdʒd] [ruːlz] [ʌv; əv] [helθ] [ænd; ənd] ['haɪdʒiːn] [ʌv; əv] ['bæniʃɪŋ] [fə'tiːg] ,

acknowledged	**rules**	**of**	**health**	**and**	**hygiene**	**of**	**banishing**	**fatigue**	**,**
已确认	规则	的	健康	和	卫生	的	驱逐	疲劳	,

人们会发现，实际上并没有什么真正符合公认的健康和卫生规则的方法来消除疲劳。

[ʌv; əv] [dɪ'spelɪŋ] [eɪks] [ænd; ənd] [peɪnz] , [ʌv; əv] ['kɑːmɪŋ] [ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] ,

of	**dispelling**	**aches**	**and**	**pains**	**,**	**of**	**calming**	**the**	**nervous**	**system**	**,**
的	驱散	疼痛	和	疼痛	,	的	平静	这	紧张的	系统	,

消除疼痛，镇静神经系统

[ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ] [ðə; ði] [maɪnd] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['pɜːrfɪkt] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ʌv; əv] [ðæt] [deɪ] [ʌv; əv]

and	**preparing**	**the**	**mind**	**for**	**the**	**perfect**	**enjoyment**	**of**	**that**	**day**	**of**
和	准备	这	头脑	为了	这	完美的	享受	的	那	天	的

['blesɪd; blest] [rest] [kɔːld] ['sʌndeɪ] .

blessed	**rest**	**called**	**Sunday**	**.**
蒙福	休息	称为	星期日	.

并让心灵做好准备，完美地享受那被称为星期日的美好休息日。

[æz; əz] [ə; eɪ] [ˌproʊfə'læktɪk] [ə'genst] [ɪ'nuːmərəb(ə)l] [dɪ'ziːzɪz] , [wiː; wi] [hæv; həv] [ˌrekə'mendɪd] [ðə; ði] [juːz]

As	**a**	**prophylactic**	**against**	**innumerable**	**diseases**	**,**	**we**	**have**	**recommended**	**the**	**use**
作为	一个	预防	反对	无数	疾病	,	我们	有	受到推崇的	这	使用

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['æŋgloʊ] - ['tɜːrkɪʃ] [bæθ] .

of	**the**	**Anglo**	**-**	**Turkish**	**Bath**	**.**
的	这	盎格鲁	-	土耳其	洗澡	.

为了预防无数疾病，我们推荐使用英土浴。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['ɔːlmoʊst] [ʌn'nesəseri] [tuː; tə] [ɪn'lɑːrdʒ] [ə'pɑːn] [ðɪs] [hed] ,

It	**is**	**almost**	**unnecessary**	**to**	**enlarge**	**upon**	**this**	**head**	**,**
它	是	几乎	不必要	到	放大	之上	这	头	,

这一点几乎无需赘述。

[bʌt; bət] [ə; eɪ] [wɜːrd] [ɔːr] [tuː] [meɪ] [nɑːt] [biː; bi] [θroʊn] [ə'weɪ] .

but	**a**	**word**	**or**	**two**	**may**	**not**	**be**	**thrown**	**away**	**.**
但	一个	单词	或者	二	可能	不是	是	抛掷	离开	.

但一两句话或许并非无稽之谈。

[tuː] , [ðen] , [ʌv; əv] [ðə; ði] [greɪt] ['kɔːziː] - , [ɔːr] [dɪ'ziːz] [ɪn'djuːsərz] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɑːr; ər]

Two	**,**	**then**	**,**	**of**	**the**	**great**	**causae**	**norborum**	**,**	**or**	**disease**	**inducers**	**in**	**this**	**country**	**are**
二	,	然后	,	的	这	伟大的	原因	-	,	或者	疾病	诱导剂	在	这	国家	是

[koʊld] [ænd; ənd] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] .

cold	**and**	**indigestion**	**.**
寒冷的	和	消化不良	.

因此，我国两大致病因素是感冒和消化不良。

[naʊ] , [soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz] [ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [ə; eɪ] ['helθi] [wʌn] , [ænd; ənd] [ɪn] [gʊd] ['wɜːrkɪŋ] ['ɔːrdər] ,

Now	**,**	**so**	**long**	**as**	**the**	**skin**	**is**	**a**	**healthy**	**one**	**,**	**and**	**in**	**good**	**working**	**order**	**,**
现在	,	所以	长的	作为	这	皮肤	是	一个	健康	一	,	和	在	好的	在职的	命令	,

只要皮肤健康，功能良好，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nekst] [tuː; tə] [ɪm'pɑːsəb(ə)l] [fɔːr; fər] ['eni] [wʌn] [tuː; tə] [kætʃ] [koʊld] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] ,

it	**is**	**next**	**to**	**impossible**	**for**	**any**	**one**	**to**	**catch**	**cold**	**through**	**it**	**,**
它	是	下一个	到	不可能的	为了	任何	一	到	抓住	寒冷的	通过	它	,

几乎不可能有人通过它感冒。

[ɪf] [hiː; hi]['oʊnli] [teɪks] [ker] [tuː; tə] [kloʊð] [ˌaɪ 'tiː][nɑːt] ['hevɪli] [bʌt; bət] [dʒu'dɪʃəsli] [ɪn][wɔːrm] ['wʊlənz]
if **he** **only** **takes** **care** **to** **clothe** **it** **not** **heavily** **but** **judiciously** **in** **warm** **woollens**
如果 他 仅有的 需要 关心 到 衣服 它 不是 重度 但 谨慎地 在 温暖的 羊毛制品
[ɔːr] [laɪt] [sɔːft] [sɪlks] .
or **light** **soft** **silks** **.**
或者 光 柔软的 帛 .

如果他注意不要给它穿厚重的衣服，而是用温暖的羊毛或轻柔的丝绸来装饰的话。

[ˌaɪ 'tiː][stændz][tuː; tə]['riːz(ə)n] [ðæt] [æn; ən]['ɔːrgən] ,
It **stands** **to** **reason** **that** **an** **organ** **,**
它 站立 到 原因 那 一个 器官 ,

器官，按理说，

[æn; ən] ['ɪnstrəmənt] [ɔːr] [mə'ʃiːn] — [kɔːl][ˌaɪ 'tiː] [wʌt] [wiː; wi] [meɪ] — [wɪtʃ] [ɪz] ['pɜːrfɪkt] [ɪn] ['wɜːrkɪŋz] ,
an **instrument** **or** **machine** **—** **call** **it** **what** **we** **may** **—** **which** **is** **perfect** **in** **workings** **,**
一个 乐器 或者 机器 — 称呼 它 什么 我们 可能 — 哪个 是 完美的 在 运作 ,

一种仪器或机器——无论我们如何称呼它——其运作完美无瑕。

[ɪz][nɑːt][soʊ] ['iːzəli] [θroʊn] [aʊt][ʌv; əv] [gɪr] [ɔːr][aʊt][ʌv; əv]['ɔːrdər][æz; əz][wʌn][nɑːt][soʊ]['pɜːrfɪkt] .
is **not** **so** **easily** **thrown** **out** **of** **gear** **or** **out** **of** **order** **as** **one** **not** **so** **perfect** **.**
是 不是 所以 容易地 抛掷 出去 的 齿轮 或者 出去 的 命令 作为 一 不是 所以 完美的 .

它不像那些不够完美的人那样容易出现故障或失灵。

[wiː; wi][kʊd; kəd] [fɪl] [ə; eɪ] ['vɑːljəm] [wɪð; wɪθ]['keɪsɪz][ʌv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] ['kɑːnstəntli] [ɪn][ðə; ði]['hæbɪt]
We **could** **fill** **a** **volume** **with** **cases** **of** **people** **who** **are** **constantly** **in** **the** **habit**
我们 可以 充满 一个 体积 和 案例 的 人们 WHO 是 不断地 在 这 习惯
[ʌv; əv]['juːzɪŋ][bɑːðz] ,
of **using** **Baths** **,**
的 使用 浴室 ,

我们可以写一本书，列举那些经常泡澡的人的案例。

[huː] [kæn; kən][stænd][ɪk'spoʊʒər][tuː; tə][bəuθ][koʊld][ænd; ənd][wet][wɪð; wɪθ][bʌt; bət]['lɪt(ə)l]
who **can** **stand** **exposure** **to** **both** **cold** **and** **wet** **with** **but** **little**
WHO 能 站立 接触 到 两个都 寒冷的 和 湿的 和 但 小的
[ˌɪnkən'viːniəns] ;
inconvenience **;**
不便 ;

能够忍受寒冷和潮湿环境而几乎不感到不适的人；

[ænd; ənd][wiː; wi]['ɔːlsoʊ] [noʊ] [ə; eɪ][væst] ['nʌmbər] [ʌv; əv]['vəʊtəriːz][ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] [huː] [duː][æt; ət]
and **we** **also** **know** **a** **vast** **number** **of** **votaries** **of** **the** **Bath** **who** **do** **at**
和 我们 还 知道 一个 广阔的 数字 的 选民 的 这 洗澡 WHO 做 在
[taɪmz] [kætʃ] [koʊld][laɪk] ['ʌðər] ['piːp(ə)l] ,
times **catch** **cold** **like** **other** **people** **,**
时代 抓住 寒冷的 喜欢 其他 人们 ,

我们也知道，巴斯河的许多信徒有时也会像其他人一样感冒。

['biːɪŋ] ['prɑːbəbli] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃənəli] [sə'septəb(ə)l][tuː; tə][ɪts] ['ɪnfluəns] — [bʌt; bət] [huː] [get] [klɪr] [ʌv; əv]
being **probably** **constitutionally** **susceptible** **to** **its** **influence** **—** **but** **who** **get** **clear** **of**
存在 大概 合宪地 易受影响的 到 它是 影响 — 但 WHO 得到 清除 的
[ðer; ðər]['koʊldz][ɪn][kwaɪt][ə; eɪ] [rɪ'mɑːrkəbli] [ʃɔːrt] [taɪm] .
their **colds** **in** **quite** **a** **remarkably** **short** **time** **.**
他们的 感冒 在 相当 一个 非常 短的 时间 .

他们可能天生就容易受到感冒的影响——但他们却能在很短的时间内痊愈。

[ðə; ði]['riːz(ə)n] [ʌn'daʊtɪdli] [ɪz] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv][ðə; ði] ['paʊər] [tuː; tə] “ [θroʊ] [ðem; ðəm][ɔːf] ,
The **reason** **undoubtedly** **is** **that** **they** **have** **the** **power** **to** **“** **throw** **them** **off** **,**
这 原因 无疑 是 那 他们 有 这 力量 到 “ 扔 他们 离开 ,

毫无疑问，原因在于他们有能力“把他们赶走”。

" [æz; əz][ðə; ði] ['kɑːmən] ['seɪɪŋ] [ɪz] .

"	as	the	common	saying	is	.
"	作为	这	常见的	说	是	.

正如俗语所说。

[wel] , [naʊ] , [æz; əz][tuː; tə][ˌɪndɪ'dʒestʃən] .

Well	,	now	,	as	to	indigestion	.
出色地	,	现在	,	作为	到	消化不良	.

好，现在来说说消化不良的问题。

[æz; əz][ðə; ði] ['riːdər] [noʊz] , [ðə; ði] [hoʊl] [ɪn'tɜːrn(ə)l] ['sɜːrfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ɪz][laɪnd][wɪð; wɪθ]

As	the	reader	knows	,	the	whole	internal	surface	of	the	body	is	lined	with
作为	这	读者	知道	,	这	所有的	内部的	表面	的	这	身体	是	衬里	和

[ə; eɪ] ['mjuːkəs] ['membreɪn] ,

a	mucous	membrane	,
一个	粘液	膜	,

正如读者所知，人体的整个内表面都覆盖着一层粘膜。

[wɪtʃ] [ɪz] [ə'nælˌəˌgəs] [tuː; tə][ðə; ði][skɪn][ɔːr][ɪk'stɜːrn(ə)l] ['kʌvərɪŋ] ,

which	is	analagous	to	the	skin	or	external	covering	,
哪个	是	类似物	到	这	皮肤	或者	外部的	覆盖	,

类似于皮肤或外层覆盖物，

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði][wʌn][ɪz][soʊ] [wɪl] [ðə; ði] ['ʌðər] [biː; bi] ; ['mjuːkəs] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , ['ðerfɔːr] ,

and	as	the	one	is	so	will	the	other	be	;	mucous	indigestion	,	therefore	,
和	作为	这	一	是	所以	将要	这	其他	是	;	粘液	消化不良	,	所以	,

前者如此，后者亦然；因此，黏液性消化不良也是如此。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['klɪrli] [pər'siːvd] [ɪz][ə'vəːtid][baɪ][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] .

it	may	be	clearly	perceived	is	averted	by	the	use	of	the	Bath	.
它	可能	是	清楚地	感知	是	避免了	经过	这	使用	的	这	洗澡	.

很明显，使用浴缸可以避免这种情况。

[bʌt; bət][ˌɪndɪ'dʒestʃən] [meɪ] [proʊ'siːd][frʌm; frəm] [lɔːs] [ʌv; əv] [nɜːrv] ['paʊər] , [ɔːr][frʌm; frəm][ə; eɪ]['bædli]

But	indigestion	may	proceed	from	loss	of	nerve	power	,	or	from	a	badly
但	消化不良	可能	继续	从	损失	的	神经	力量	,	或者	从	一个	糟糕

['æktɪŋ] ['lɪvər][ɔːr] [spliːn] ,

acting	liver	or	spleen	,
表演	肝	或者	脾	,

但消化不良也可能是由于神经功能丧失，或肝脏或脾脏功能异常引起的。

[ɔːr][frʌm; frəm] ['wiːknəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [hɑːrt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

or	from	weakness	of	the	heart	,	etc	.
或者	从	弱点	的	这	心	,	ETC	.

或因心脏虚弱等原因。

[ænd; ənd][ðə; ði] [bæθ] ['streŋθnz] [ænd; ənd] [toʊnz][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] [fɑːr] [mɔːr] [ðæn; ðən]['eni]

And	the	Bath	strengthens	and	tones	the	nervous	system	far	more	than	any
和	这	洗澡	加强	和	音调	这	紧张的	系统	远的	更多的	比	任何

['tɑːnɪk][wiː; wi][wɑːtˌwʌt][ʌv; əv] ,

tonic	we	wot	of	,
补品	我们	什么	的	,

而且，这种浴疗法对增强和调理神经系统的作用远胜于我们所知的任何补品。

[mɔːr'oʊvər][ɪts]['kɑːnstənt][juːz] [meɪks] [ðə; ði][wɜːrk] [wɪtʃ] [ðə; ði]['lɪvər][ænd; ənd] [spliːn] [hæv; həv][tuː; tə]

moreover	its	constant	use	makes	the	work	which	the	liver	and	spleen	have	to
而且	它是	持续的	使用	制作	这	工作	哪个	这	肝	和	脾	有	到

[pər'fɔːrm] ,

perform	,
履行	,

此外，它的持续使用会减轻肝脏和脾脏的工作负担。

[mɪr] [pleɪ] , [soʊ][tuː; tə] [spiːk] ;
mere play , so to speak ;
仅仅 玩 ，所以 到 说话 ；

纯粹的游戏，或者说；

[ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði] [bæθ] [ɪnˈvɪgəˌreɪts] [ˈmʌs(ə)l] — [ænd; ənd][wiː; wi] [noʊ] [ˌaɪ ˈtiː] [dʌz] — [ˌaɪ ˈtiː]
and if the Bath invigorates muscle — and we know it does — it
和 如果 这 洗澡 使人精神焕发 肌肉 — 和 我们 知道 它 做 — 它
[mʌst; məst][ækt][æz; əz][ə; eɪ][ˈrɑːbərənt][ɔːr][ˈtɑːnɪk][tuː; tə][ðə; ði] [hɑːrt] [ɪtˈself] ,
must act as a roborant or tonic to the heart itself ,
必须 行为 作为 一个 罗伯兰特 或者 补品 到 这 心 本身 ，

如果沐浴能强健肌肉——我们知道它确实如此——那么它必然对心脏本身起到强身健体或滋补的作用。

[wɪtʃ] [ɪz] [kəmˈpoʊzd] [fɔːr; fər][ðə; ði][moʊst][pɑːrt][ʌv; əv] [ˈmʌskjələr] [ˈtɪsjuːz, ˈtɪʃuːz] .
which is composed for the most part of muscular tissues .
哪个 是 由 为了 这 最多 部分 的 肌肉发达的 组织 .

它主要由肌肉组织构成。

[ˈmeni] [ˈpiːp(ə)l] [prəˈduːs] [ə; eɪ] [ˈspiːʃiːz] [ʌv; əv][ˈɪrɪtəb(ə)l][ˌɪndɪˈdʒestʃən] , [baɪ][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ˈstimjuləntsˌ] ,
Many people produce a species of irritable indigestion , by the use of stimulants ,
许多 人们 生产 一个 物种 的 易怒的 消化不良 ，经过 这 使用 的 兴奋剂 ，

许多人因使用兴奋剂而产生一种烦躁不安的消化不良症状。

[fɔːr; fər] [ðɪs] [ðə; ði][ˈæŋgloʊ] - [ˈtɜːrkɪʃ] [bæθ] [ɪz][æn; ən][ˈɔːlmoʊst][ˈsɜːrt(ə)n] [kjʊr] , [æz; əz][ˌaɪ ˈtiː] [riˈliːvz]
for this the Anglo - Turkish bath is an almost certain cure , as it relieves
为了 这 这 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 是 一个 几乎 肯定 治愈 ， 作为 它 缓解
[ɪnˈtɜːrn(ə)l][kənˈdʒestʃənz] ,
internal congestions ,
内部的 拥堵 ，

为此，英土浴几乎是万无一失的疗法，因为它能缓解体内充血。

[ˈstediz] [ðə; ði] [nəːvs] [ænd; ənd][prəˈduːsəz, prəˈduːsɪz] [rɪˈfreʃɪŋ] [sliːp] .
steadies the nerves and produces refreshing sleep .
稳定器 这 神经 和 产 令人耳目一新 睡觉 .

能舒缓神经，带来神清气爽的睡眠。

[ˈmeni] [ˈpɔizənz] [ɑːr; ər][ˈdʒenəreɪtɪd][ɪn][ðə; ði] [ˈsɪstəm] ,
Many poisons are generated in the system ,
许多 毒药 是 生成的 在 这 系统 ，

体内会产生多种毒素，

[tuː; tə] [wɪtʃ] [ɪf] [friː] [vent] [biː; bi][nɑːt][ˈgɪv(ə)n][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈpɔrz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [ˈhelθɪli]
to which if free vent be not given by means of the pores of a healthily
到 哪个 如果自由的 发泄 是 不是 给定 经过 方法 的 这 毛孔 的 一个 健康地
[ˈæktɪŋ] [skɪn] ,
acting skin ,
表演 皮肤 ，

如果健康皮肤的毛孔不能提供自由通风，

[ˈmɪstʃɪf] [ɪz] [ʃʊr] [ˈsuːnər] [ɔːr][ˈleɪtər][tuː; tə][əˈraɪz] , [sʌtʃ] [ˈmɪstʃɪf] [fɔːr; fər] [ˈɪnstəns] [æz; əz] [gaʊt]
mischief is sure sooner or later to arise , such mischief for instance as gout
恶作剧 是 当然 很快 或者 之后 到 出现 ，这样的 恶作剧 为了 实例 作为 痛风
[ænd; ənd] [ˈruːmətɪzəm] ,
and rheumatism ,
和 风湿病 ，

疾病迟早会发生，例如痛风和风湿病。

[tuː; tə] [wɪtʃ] [ˈrefrəns] [hæz; həz] [ɔːlˈredi] [bɪn] [meɪd] .
to which reference has already been made .
到 哪个 参考 有 已经 到过 制成 .

前面已经提到过这一点。

[bʌt; bət][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['kidniz] [ɪz]['seldəm][ɔ:r]['nevər] ['stʌdid] [baɪ]['eniwʌn][ænd; ənd]

But	the	condition	of	the	kidneys	is	seldom	or	never	studied	by	anyone	and
但	这	状况	的	这	肾脏	是	很少	或者	绝不	研究	经过	任何人	和

[jet] [ɪf] [ðeɪ] [du:][nɑ:t][ækt] [sə'fɪʃntli] [wel] [tu:; tə][ɪk'spel][jʊ'ri:ə][frʌm; frəm][ðə; ði] [blʌd] ,

yet	if	they	do	not	act	sufficiently	well	to	expel	urea	from	the	blood	,
然而	如果	他们	做	不是	行为	足够	出色地	到	驱逐	尿素	从	这	血	,

但是，很少有人或根本没有人研究过肾脏的状况，然而，如果肾脏功能不足以将尿素从血液中排出，

[ə; eɪ] [mɔ:r] [ɔ:r] [les] [ɪn'dʒʊriəs] [ɪ'fekt] [ɪz] [kɔ:zd] [ə'pɑ:n][ðə; ði][breɪn][ænd; ənd] [nɜ:rv] ['sentərz] .

a	more	or	less	injurious	effect	is	caused	upon	the	brain	and	nerve	centres	.
一个	更多的	或者较少的		有害的	影响	是	导致	之上	这	脑	和	神经	中心	.

对大脑和神经中枢造成或多或少的损害。

[ðɪs] [ðə; ði][ˌpɪri'ɑ:dɪk(ə)l][ju:z][ʌv; əv][ðə; ði]['æŋgloʊ] - ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] , [wʊd] [tend][tu:; tə] [rɪ'mu:v] .

This	the	periodical	use	of	the	Anglo	-	Turkish	bath	,	would	tend	to	remove	.
这	这	期刊	使用	的	这	盎格鲁	-	土耳其	洗澡	,	会	趋向	到	消除	.

定期使用英土浴池有助于去除污垢。

[wi:; wi][ɔ:l] [noʊ] [ðə; ði] [dɪ'mɔ:rəˌlaɪzɪŋ] [ɪ'fekt] [ðæt] [ðə; ði][fɜ:rst] [glæs] [ʌv; əv]['spɪrɪts][ɪz] [sed] [tu:; tə]

We	all	know	the	demoralising	effect	that	the	first	glass	of	spirits	is	said	to
我们	全部	知道	这	令人沮丧的	影响	那	这	第一的	玻璃	的	烈酒	是	说	到

[hæv; həv][ə'pɑ:n][ə; eɪ][mæn][ɪn'klaɪnd][tu:; tə][ðə; ði][ə'bju:s][ʌv; əv][ɪn'tɒksɪk(ə)nt] ;

have	upon	a	man	inclined	to	the	abuse	of	intoxicants	;
有	之上	一个	男人	倾斜	到	这	虐待	的	麻醉剂	;

我们都知道，据说第一杯烈酒会对一个有酗酒倾向的人产生多么大的打击作用；

[ˌaɪ 'ti:][soʊ][ə'fekts; 'æfˌekts][hɪz; ɪz][breɪn] [ðæt] [hi:; hi][noʊ][lɔ:ŋgər] [noʊz] ,

it	so	affects	his	brain	that	he	no	longer	knows	,
它	所以	影响	他的	脑	那	他	不	更长	知道	,

它对他的大脑造成了如此大的影响，以至于他已经失去了意识。

[ɔ:r][hi:; hi] [ˌdisri'gɑ:dz] [raɪt] [fɔ:rm] [rɔ:ŋ] [æz; əz][fɑ:r][æz; əz][hɪz; ɪz] [helθ] [ɪz] [kən'sɜ:rnd] .

or	he	disregards	right	form	wrong	as	far	as	his	health	is	concerned	.
或者	他	漠视	正确的	形式	错误的	作为	远的	作为	他的	健康	是	担心的	.

或者，他在健康问题上不顾是非对错。

[bʌt; bət][ə; eɪ]['sɪmələr][di,mɔrə-lai'zeiʃən; -li'z-][ʌv; əv][breɪn] ['tɪʃu:] , [meɪ] [bi:; bi] [prə'du:st] [baɪ] ['pɔizənz]

But	a	similar	demoralisation	of	brain	tissue	,	may	be	produced	by	poisons
但	一个	相似的	士气低落	的	脑	组织	,	可能	是	生产	经过	毒药

['pɑ:zətɪvli] ['dʒenəreɪtɪd][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] ;

positively	generated	in	the	system	;
积极地	生成的	在	这	系统	;

但是，体内产生的毒素也可能导致类似的脑组织功能紊乱；

[æt; ət] [li:st] [ðɪs] [ɪz]['aʊər; ɑ:r][ə'pɪnjən] .

at	least	this	is	our	opinion	.
在	至少	这	是	我们的	观点	.

至少这是我们的观点。

[ðoʊz] , [fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [hu:] [hæv; həv] [bɪn] ['gɪv(ə)n][tu:; tə]['ælkəhɔ:l] ,

Those	,	for	example	,	who	have	been	given	to	alcohol	,
那些	,	为了	例子	,	WHO	有	到过	给定	到	酒精	,

例如，那些酗酒的人，

['ɔ:f(ə)n] [ki:p] “ ['stedi] ” [æz; əz] [ðeɪ] [freɪz] [ˌaɪ 'ti:][fɔ:r; fər][ə; eɪ] [mʌnθ] [ɔ:r] [mʌnθs] , [ðen] ['sʌd(ə)nli]

often	keep	“	steady	”	as	they	phrase	it	for	a	month	or	months	,	then	suddenly
经常	保持	“	稳定的	”	作为	他们	短语	它	为了	一个	月	或者	几个月	,	然后	突然

[ɔ:r]['grædʒuəli] ,

or	gradually	,
或者	逐步地	,

他们通常会“稳定”一个月或几个月，然后突然或逐渐地，

[æz; əz][ðə; ði] [keɪs] [meɪ] [biː; bi] , [breɪk] [aʊt] [ə'gen] .

as	the	case	may	be	,	break	out	again	.
作为	这	案件	可能	是	,	休息	出去	再次	.

如果情况允许，再次越狱。

[ðɪs] [ɪz] ['daʊtləs] [kɔːzd] [baɪ][ðə; ði] [pleɪ] [ʌv; əv][sʌm; səm] [ə'kjuːmjəleɪtɪd] ['sɪstəm] - ['prɔpəgeitid]

This	is	doubtless	caused	by	the	play	of	some	accumulated	system	-	propagated
这	是	毫无疑问	导致	经过	这	玩	的	一些	积累	系统	-	传播

['pɔɪzn] [ɑːn][ðə; ði][breɪn][ænd; ənd] [nəːvs] .

poison	on	the	brain	and	nerves	.
毒	在	这	脑	和	神经	.

这无疑是由于体内积累的某些毒素对大脑和神经造成作用所致。

[ðɪs] ['pɔɪzn] [meɪ] [biː; bi][jʊ'riːə] , [ɔːr][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi][sʌm; səm]['æsɪd] , [ˌaɪ 'tiː] ['mætərz] [nɑːt] ,

This	poison	may	be	urea	,	or	it	may	be	some	acid	,	it	matters	not	,
这	毒	可能	是	尿素	,	或者	它	可能	是	一些	酸	,	它	事情	不是	,

这种毒物可能是尿素，也可能是某种酸，这并不重要。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪn][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi][ɪ'lɪmɪneɪtɪd; ɪ'lɪməˌneɪtɪd][ænd; ənd][wiː; wi]

it	is	in	the	blood	and	it	ought	to	be	eliminated	and	we
它	是	在	这	血	和	它	应该	到	是	已淘汰	和	我们

['ɜːrnɪstli] [əd'vaɪz] [ðoʊz] ,

earnestly	advise	those	,
切实	建议	那些	,

它已根深蒂固，必须根除，我们郑重建议那些有这种倾向的人：

[huː] [wʊd] [biː; bi] [əb'steɪnərz] [bʌt; bət] [huː] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [lɔːŋ] [rɪ'meɪn] [soʊ] ,

who	would	be	abstainers	but	who	find	it	difficult	to	long	remain	so	,
WHO	会	是	禁酒者	但	WHO	寻找	它	难的	到	长的	保持	所以	,

那些原本想戒酒但却发现很难长期坚持的人，

[tuː; tə][flaɪ][æt; ət][wʌns][fɔːr; fər] [rɪ'liːf] [tuː; tə][ðə; ði][hɑːt] - [er] [bæθ] , [wen'evər] [ðə; ði] " ['temptər] ,

to	fly	at	once	for	relief	to	the	hot	-	air	bath	,	whenever	the	"	tempter	,
到	飞	在	一次	为了	宽慰	到	这	热的	-	空气	洗澡	,	每当	这	"	诱惑者	,

每当"诱惑者"出现时，就立刻飞到热气浴中寻求解脱。

" [æz; əz]['plætfɔːrm] ['ɔːrətəz] [kɔːl][ˌaɪ 'tiː] , [siːmz] [tuː; tə][ɜːrdʒ][ðem; ðəm][tuː; tə] [teɪk] [wʌns] [mɔːr] [tuː; tə]

"	as	platform	orators	call	it	,	seems	to	urge	them	to	take	once	more	to
"	作为	平台	演说家	称呼	它	,	似乎	到	敦促	他们	到	拿	一次	更多的	到

['stimjulənts] .

stimulants	.
兴奋剂	.

正如演讲者们所说的那样，这似乎在敦促他们再次服用兴奋剂。

[wiː; wi] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] ['haɪli] ['prɑːbəb(ə)l] , [ðæt] ['meni] [ɪn'herɪtɪd] [dɪ'ziːzɪz] [sʌtʃ] [æz; əz] [kən'sʌmpʃ(ə)n] ,

We	think	it	highly	probable	,	that	many	inherited	diseases	such	as	consumption	,
我们	思考	它	高度	可能	,	那	许多	遗传	疾病	这样的	作为	消耗	,

['skrɔːfjʊlə] ,

scrofula	,
瘰	,

我们认为，许多遗传性疾病，例如肺结核、瘰疬等，极有可能与遗传有关。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] , [meɪ] [biː; bi] [kept] [æt; ət] [beɪ] [baɪ][ðə; ði]['kɑːnstənt][juːz][ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] ['ʌndər]

etc	,	may	be	kept	at	bay	by	the	constant	use	of	the	bath	under
ETC	,	可能	是	保留	在	湾	经过	这	持续的	使用	的	这	洗澡	在下面

[kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] ,

consideration	,
考虑	,

等等，可以通过经常使用所讨论的浴缸来预防。

[ɪf] ['oʊnli][fɔːr; fər][ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['riːz(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [blʌd] ['pɔɪzənɪŋ] [ɪz] [ðʌs] ['kɑːnstəntli] ['biːɪŋ]
if only for the simple reason that the blood poisoning is thus constantly being
如果 仅有的 为了 这 简单的 原因 那 这 血 中毒 是 因此 不断地 存在
['drɪvn] [ɔːf] ,
driven off ,
驱动 离开 ,

即使仅仅因为这样一来血液中毒就能不断被清除，

[bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] ['paʊər] [tuː; tə] [ə'kjuːmjəleɪt] [ɪn] ['kwɑːntətiz] [lɑːrdʒ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][duː] ['mɪstʃɪf] ;
before it has power to accumulate in quantities large enough to do mischief ;
前 它 有 力量 到 积累 在 数量 大的 足够的 到 做 恶作剧 ;

在它积累到足以造成危害的程度之前；

[nɑːt][tuː; tə]['menʃ(ə)n][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] [bæθ] ['kɔːzɪz] ['helθf(ə)l] [æk'tɪvəti][ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði]
not to mention the fact that the bath causes healthful activity of all the
不是 到 提到 这 事实 那 这 洗澡 原因 健康的 活动 的 全部 这
[sɪ'kriːʃənz] .
secretions .
分泌物 .

更不用说洗澡还能促进体内所有分泌物的正常分泌了。

[ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['tɜːrkɪʃ] [bæθ] [meɪ] [biː; bi][ðə; ði] [miːnz] [ʌv; əv]['kjuəriŋ][ɔːr] [ə'liːviˌeɪtɪŋ] ,
The diseases which the Turkish bath may be the means of curing or alleviating ,
这 疾病 哪个 这 土耳其 洗澡 可能 是 这 方法 的 养护 或者 缓解 ,

土耳其浴可以治愈或缓解的疾病包括：

[ɑːr; ər] ['riːəli] [tuː] ['nuːmərəs] [tuː; tə]['menʃ(ə)n] .
are really too numerous to mention .
是 真的 也 很多的 到 提到 .

实在太多了，无法一一列举。

[ə'mʌŋ] [ðem; ðəm] [meɪ] [biː; bi] [ɪ'nuːməˌreɪtid] [gaʊt] , [ruˈmætɪk] [gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] , [ə'kjuːt][ænd; ənd]
Among them may be enumerated gout , rheumatic gout , rheumatism , acute and
之中 他们 可能 是 列举 痛风 , 风湿病 痛风 , 风湿病 , 急性 和
['krɑːnɪk] , ['koʊldz][ænd; ənd] [kɔfs] ,
chronic , colds and coughs ,
慢性的 , 感冒 和 咳嗽 ,

其中包括痛风、风湿性痛风、风湿病（包括急性和慢性风湿病）、感冒和咳嗽等。

[ˌɪndɪ'dʒestʃən][ɪn][sʌm; səm][ʌv; əv][ɪts][wɜːrst][fɔːrmz] , ['baʊəl] [ə'fekʃənz] , [paɪlz] , ['krɑːnɪk] ['lɪvər][ænd; ənd]
indigestion in some of its worst forms , bowel affections , piles , chronic liver and
消化不良 在 一些 的 它是 最差 表格 , 肠 情感 , 堆 , 慢性的 肝 和
[spliːn] ['eilmənts] ,
spleen ailments ,
脾 疾病 ,

一些最严重的消化不良、肠道疾病、痔疮、慢性肝脾疾病、

['kɪdni] [kəm'pleɪnts] , [ɪn'sɪpiənt] [dɪ'lɪriəm] ['trɛmənz] , ['meləŋkɑːli] [ænd; ənd] [dɪ'preʃ(ə)n] [ʌv; əv]['spɪrɪts] ,
kidney complaints , incipient delirium tremens , melancholy and depression of spirits ,
肾 投诉 , 初期 谵妄 震颤 , 忧郁 和 沮丧 的 烈酒 ,
['nɜːrvəsnəs] , [ˌɪrɪtə'bɪləti] [ʌv; əv] ['tempər] ,
nervousness , irritability of temper ,
紧张 , 易怒 的 脾气 ,

肾脏疾病、早期震颤性谵妄、忧郁和情绪低落、紧张、易怒

['sliːpləsnəs] , [ɑːn'wiː] , [ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv]['sed(ə)nteri][ænd; ənd]['ɔːlsoʊ][ʌv; əv] ['fæʃ(ə)nəb(ə)l] [laɪf] ,
sleeplessness , ennui , the diseases of sedentary and also of fashionable life ,
失眠 , 厌倦 , 这 疾病 的 久坐的 和 还 的 时髦 生活 ,
[ˌædə'pɑːsəti] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
adiposity , etc .
肥胖 , ETC .

失眠、厌倦、久坐不动的生活方式以及时尚生活方式引起的疾病、肥胖等。

[ðæt] [kən'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['bɑ:di] [ænd; ənd] [maɪnd] ['dʒen(ə)rəli] [kɔ:zd] [baɪ] [ˌɪndɪ'skreʃn] [ʌv; əv] [sʌm; səm]
That **condition** **of** **body** **and** **mind** **generally** **caused** **by** **indiscretion** **of** **some**
那 状况 的 身体 和 头脑 一般来说 导致 经过 轻率 的 一些
[kaɪnd] ,
kind **,**
种类 ,

这种身心状态通常是由某种轻率行为引起的，

[ænd; ənd] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [noʊn] [baɪ] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] “ [aʊt] [ʌv; əv] ['sɔrts] , ” [ɔ:r] “ [aʊt] [ʌv; əv]
and **usually** **known** **by** **the** **expression** **“** **out** **of** **sorts** **,** **”** **or** **“** **out** **of**
和 通常 已知 经过 这 表达 “ 出去 的 排序 , ” 或者 “ 出去 的
[kən'dɪʃ(ə)n] ,
condition **,**
状况 ,

通常用“不舒服”或“身体不适”来表达，

” [wen] ['wɪrinəs] [ænd; ənd] [dɪ'preʃ(ə)n] [ɑ:r; ər] [prɪ'dɑ:mɪnənt] , [wen] [sli:p] [ɪz] [ʌn'rest] ,
” **when** **weariness** **and** **depression** **are** **predominant** **,** **when** **sleep** **is** **unrest** **,**
” 什么时候 疲劳 和 沮丧 是 主要的 , 什么时候 睡觉 是 动荡 ,

“当疲惫和抑郁占据主导地位，睡眠不安稳时，

[ænd; ənd] ['evri] ['du:ti] [ʌv; əv] [laɪf] [ɪz] [pər'fɔ:rmd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['fi:lɪŋ] [ʌv; əv] [ɪk'stri:m] [ˊə:ksəmnis] ,
and **every** **duty** **of** **life** **is** **performed** **with** **a** **feeling** **of** **extreme** **irksomeness** **,**
和 每一个 责任 的 生活 是 执行 和 一个 感觉 的 极端 烦人 ,

生活中每一项职责都让人感到极其厌烦。

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] [nə:vs] [si:m] ['gɪv(ə)n] [æz; əz] [ə; eɪ] ['pʌnɪʃmənt] ,
and **when** **the** **nerves** **seem** **given** **as** **a** **punishment** **,**
和 什么时候 这 神经 似乎 给定 作为 一个 惩罚 ,

当紧张情绪似乎成为一种惩罚时，

[ɪz] ['ɔ:lmoʊst] [ɪn'veriəbli] [kjʊr] [baɪ] [ə; eɪ] [kɔ:rs] [ʌv; əv] ['tɜ:rkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ['teɪkən] [ɪn] [kən'dʒʌŋkʃ(ə)n]
is **almost** **invariably** **cured** **by** **a** **course** **of** **Turkish** **Bathing** **taken** **in** **conjunction**
是 几乎 总是 治愈 经过 一个 课程 的 土耳其 洗澡 已采取 在 连词
[wɪð; wɪθ] [sʌm; səm] ['nɜ:rvin] ['tɑ:nɪk] ,
with **some** **nervine** **tonic** **,**
和 一些 忑 补品 ,

几乎总能通过土耳其浴配合服用一些神经滋补剂而治愈。

[ænd; ənd] [æn; ən] [ə'keɪʒən(ə)l] [wel] - ['tʃoʊzn] [ə'piəriənt] .
and **an** **occasional** **well** **-** **chosen** **aperient** **.**
和 一个 偶然 出色地 - 选定 泻药 .

偶尔还会喝点精心挑选的开胃酒。

[dɪ'zi:zɪz] [ænd; ənd] [dɪ'bɪlɪtiz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌri:prə'dʌktɪv] ['ɔrgənz] , [ɑ:r; ər] [baɪ] [ðə; ði] [seɪm] [mi:nz]
Diseases **and** **debilities** **of** **the** **reproductive** **organs** **,** **are** **by** **the** **same** **means**
疾病 和 衰弱 的 这 生殖 器官 , 是 经过 这 相同的 方法
['i:kwəli] ['benɪfɪtɪd] ,
equally **benefited** **,**
同样地 受益 ,

生殖器官的疾病和衰弱，同样可以通过这些方法获益。

[bʌt; bət] [ɪn] [ði:z] ['keɪsɪz] ['gælvənɪzəm] [ɪn] [sʌm; səm] [fɔ:rm] [ɪz] ['ɔ:f(ə)n] [rɪ'kwaɪərd] [tu:; tə] [ɪ'fekt] [ə; eɪ]
but **in** **these** **cases** **galvanism** **in** **some** **form** **is** **often** **required** **to** **effect** **a**
但 在 这些 案例 电流刺激 在 一些 形式 是 经常 必需的 到 影响 一个
[kəm'pli:t] [kjʊr] .
complete **cure** **.**
完全的 治愈 .

但在这些情况下，通常需要某种形式的电流疗法才能彻底治愈。

[noʊt] [wʌn] .
Note **1** **.**
笔记 1 .

注1.

[siː] — “ [ðə; ði] [ˈiːstərn] [bæθ] , ” [ˈpʌblɪʃt] [baɪ][ˈmesərz][dʒeɪ] . [ænd; ənd][ə; eɪ] . [ˈtʃəːtʃil] , [nuː]
See **—** **“** **The** **Eastern** **Bath** **,** **”** **published** **by** **Messrs** **J** **.** **and** **A** **.** **Churchill** **,** **New**
看 — “ 这 东 洗澡 , ” 已发布 经过 先生们 J . 和 一个 . 丘吉尔 , 新的
[ˈbɜːrlɪŋtən] [striːt] .
Burlington **Street** **.**
伯灵顿 街道 .

参见——《东方浴场》，由 J. 和 A. Churchill 先生在新伯灵顿街出版。

[ˈtʃæptər] [fɔːr] .
Chapter **Four** **.**
章 四 .

第四章

[ðə; ði] [ˈtɜːrkɪʃ] [bæθ] : [ɪn] [ˈθiːəri] [ænd; ənd] [ˈpræktɪs] — [ðə; ði][ˈpɔːrtəb(ə)l] [ˈtɜːrkɪʃ] [bæθ] .
The **Turkish** **Bath** **:** **In** **Theory** **and** **Practice** **—** **The** **Portable** **Turkish** **Bath** **.**
这 土耳其 洗澡 : 在 理论 和 实践 — 这 便携的 土耳其 洗澡 .

土耳其浴：理论与实践——便携式土耳其浴。

[let] [ˌjuː ˈes] [naʊ] [ɪnˈdevər] [tuː; tə][ɪkˈspleɪn][ðə; ði] [ˈθiːəri] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈtɜːrkɪʃ] [bæθ] ,
Let **us** **now** **endeavour** **to** **explain** **the** **theory** **of** **the** **Turkish** **Bath** **,**
让 我们 现在 努力 到 解释 这 理论 的 这 土耳其 洗澡 ,

现在让我们来尝试解释一下土耳其浴的理论。

[ænd; ənd][ðə; ði] [waɪ] [ænd; ənd] [ˈwerfɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈdɪfrənt] [ˌɑːpɝˈeɪʃənz] [ðə; ði] [ˈbeɪðər] [ˈsʌbdʒekts]
and **the** **why** **and** **wherefore** **of** **the** **different** **operations** **the** **bather** **subjects**
和 这 为什么 和 因此 的 这 不同的 运营 这 沐浴者 主题
[hɪmˈself] [tuː; tə] [ˌðerˈɪn] .
himself **to** **therein** **.**
他自己 到 其中 .

以及沐浴者在沐浴过程中所接受的各种操作的原因和目的。

[ɪf] [hiː; hi] [biː; bi] [ə; eɪ] [ˈpɜːrs(ə)n] [huː] [hæz; həz] [beɪðd] [ˈmeni] [taɪmz] [ænd; ənd] [ɔːft] ,
If **he** **be** **a** **person** **who** **has** **bathed** **many** **times** **and** **oft** **,**
如果 他 是 一个 人 WHO 有 洗澡 许多 时代 和 经常 ,

如果他是一个经常洗澡的人，

[hiː; hi] [steps] [əˈkrɔːs] [ðə; ði] [ˈθreʃhoʊld] [ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] [ˈnætʃ(ə)rəl][ˌsænəˈtɔːriəm][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [laɪt]
he **steps** **across** **the** **threshold** **of** **the** **great** **natural** **Sanatorium** **with** **a** **light**
他 步骤 穿过 这 临界点 的 这 伟大的 自然的 疗养院 和 一个 光
[hɑːrt] [ænd; ənd][ə; eɪ] [step] [æz; əz] [ˈsprɪŋi] [æz; əz] [ðoʊ] [hiː; hi][wɜːr; wər] [ˈentərɪŋ] [ə; eɪ][bɔːl] - [ruːm] ,
heart **and** **a** **step** **as** **springy** **as** **though** **he** **were** **entering** **a** **ball** **-** **room** **,**
心 和 一个 步 作为 有弹性的 作为 尽管 他 是 进入 一个 球 - 房间 ,

他迈着轻快的步伐，仿佛要进入舞厅一般，踏入了这座宏伟的天然疗养院的门槛。

[fɔːr; fər] [wel] [hiː; hi] [noʊz] [ðæt] [ɔːl][hɪz; ɪz] [ker] [ænd; ənd] [ˈtrʌb(ə)l] [ˈweðər] [ˈment(ə)l][ɔːr][ˈbɑːdɪli] ,
for **well** **he** **knows** **that** **all** **his** **care** **and** **trouble** **whether** **mental** **or** **bodily** **,**
为了 出色地 他 知道 那 全部 他的 关心 和 麻烦 无论 精神的 或者 身体上的 ,

他很清楚，他所有的忧虑和烦恼，无论是精神上的还是肉体上的，

[wɪl] [melt] [əˈweɪ] [ɪn][ðə; ði] [ˈglɔːriəs] [ˈætməsfɪr] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌkælɪˈdɛɹi.əm][ɔːr][hɑːt] [ruːm] ,
will **melt** **away** **in** **the** **glorious** **atmosphere** **of** **the** **calidarium** **or** **hot** **room** **,**
将要 熔化 离开 在 这 辉煌 气氛 的 这 钙质 或者 热的 房间 ,

在恒温室或热疗室的宜人氛围中，它们会融化殆尽。

[ænd; ənd] [ðæt] [wen] [hiː; hi] [kʌmz] [aʊt] [əˈgen] [hiː; hi] [wɪl] [fiːl] [soʊ] [nuː] [ə; eɪ][mæn] ,
and **that** **when** **he** **comes** **out** **again** **he** **will** **feel** **so** **new** **a** **man** **,**
和 那 什么时候 他 来 出去 再次 他 将要 感觉 所以 新的 一个 男人 ,

当他再次出来的时候，他会感觉自己焕然一新。

[ðæt] [ə; eɪ]['dʒaɪənt] [rɪ'freʃt] [wʊd] [hæv; həv][noʊ] [tʃæns] [wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] .

that	a	giant	refreshed	would	have	no	chance	with	him	.
那	一个	巨大的	焕然一新	会	有	不	机会	和	他	.

即使是巨人，只要恢复了体力，也未必能战胜他。

[hiː; hi][pɑːrts][wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] ['tɪkɪt] [ɔːr][hæf] - [kraʊn] [wɪð; wɪθ] ['pleʒər] ,

He	parts	with	his	ticket	or	half	-	crown	with	pleasure	,
他	部分	和	他的	票	或者	一半	-	王冠	和	乐趣	,

他乐意交出他的票或半克朗，

['fiːlɪŋ] [ɪn][hɪz; ɪz]['ɪnmoʊst] [hɑːrt] [ðæt] [hiː; hi][hæz; həz][ðə; ði] [best] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːrgən] .

feeling	in	his	inmost	heart	that	he	has	the	best	of	the	bargain	.
感觉	在	他的	最	心	那	他	有	这	最好的	的	这	便宜货	.

他内心深处觉得自己占了上风。

[ænd; ənd][soʊ][hiː; hi] ['entərz] [hɪz; ɪz]['lɪt(ə)l]['sæŋktəm][ænd; ənd] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [ʌn'dres] .

And	so	he	enters	his	little	sanctum	and	begins	to	undress	.
和	所以	他	进入	他的	小的	圣所	和	开始	到	脱衣服	.

于是他走进自己的小圣所，开始脱衣服。

[hiː; hi] [wʊd] [feɪn] ['hɜːri] [ɔːf][hɪz; ɪz]['gɑːrmənts] :

He	would	fain	hurry	off	his	garments	:
他	会	欣然	匆忙	离开	他的	服装	:

他恨不得赶紧脱掉衣服：

[hiː; hi] [lɔːŋz] [tuː; tə][biː; bi] [friː] [bʌt; bət][hiː; hi] [riˈmembəz] [ðæt] ['evriθɪŋ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [dʌn]

he	longs	to	be	free	but	he	remembers	that	everything	ought	to	be	done
他	长	到	是	自由的	但	他	记得	那	一切	应该	到	是	完毕

['liːʒərli] [fɔːr; fər][hɪz; ɪz] [gʊd] .

leisurely	for	his	good	.
悠闲	为了	他的	好的	.

他渴望自由，但他记得一切都应该从容不迫地进行，这对他有好处。

[bʌt; bət] [naʊ] [ðə; ði][læst]['ɑːrtɪk(ə)l][ʌv; əv] [əˈpærəl] [ɪz][leɪd] ['kerfəli] [əˈsaɪd][ænd; ənd][hiː; hi][smaɪlz][tuː; tə]

But	now	the	last	article	of	apparel	is	laid	carefully	aside	and	he	smiles	to
但	现在	这	最后的	文章	的	服饰	是	铺设	小心	旁边	和	他	微笑	到

[hɪm'self] — [ə; eɪ] ['hæpi] [smaɪl] — [æz; əz][hiː; hi] [dɔnz] [ðə; ði] ['kʌmərbʌnd] ,

himself	—	a	happy	smile	—	as	he	dons	the	cummerbund	,
他自己	—	一个	快乐的	微笑	—	作为	他	唐斯	这	腹带	,

但现在，最后一件衣物也被小心翼翼地放在一边，他一边系上腰封，脸上露出了幸福的笑容。

[ɔːr]['kɑːt(ə)n][pə'dʒɑːməz] , [ænd; ənd] ['ɪʃuːz] [fɔːrθ] [tuː; tə]['entər][ðə; ði][ˌkælɪ'dɛɹi.əm] .

or	cotton	pyjamas	,	and	issues	forth	to	enter	the	calidarium	.
或者	棉布	睡衣	,	和	问题	前进	到	进入	这	钙质	.

或者棉质睡衣，然后出来进入热疗室。

[hiː; hi] [wɪl] [nɑːt][hæv; həv] [lɔːŋ] [rɪ'meɪnd] [hɪr] [ʌn'tɪl] [biːdz] [ʌv; əv] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [ə'pɪr] [ɑːn] [tʃest]

He	will	not	have	long	remained	here	until	beads	of	perspiration	appear	on	chest
他	将要	不是	有	长的	剩余	这里	直到	珠子	的	汗	出现	在	胸部

[ænd; ənd] [braʊ] ,

and	brow	,
和	眉头	,

他在这里待不了多久，胸口和额头上就会渗出汗珠。

[ænd; ənd][ɑːrmz] , ['grædʒuəli] [ɪk'stendɪŋ] ['daʊnwərdz] [ʌn'tɪl] [lɪmz] [ænd; ənd]['iːv(ə)n] [fiːt] [ɑːr; ər] ['kʌvərd]

and	arms	,	gradually	extending	downwards	until	limbs	and	even	feet	are	covered
和	武器	,	逐步地	扩展	向下	直到	四肢	和	甚至	脚	是	涵盖

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ][wɔːrm] ['mɔɪstʃər] .

with	a	warm	moisture	.
和	一个	温暖的	水分	.

手臂逐渐向下延伸，直到四肢甚至脚部都被温暖潮湿的液体覆盖。

[ə; eɪ] ['maʊθfʊl] [ɔːr] [tuː] [ʌv; əv][koʊld]['wɔːtər] [wɪl] [kɔːz] [ðə; ðiː][drɑːps][ʌv; əv] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [tuː; tə]

A	**mouthful**	**or**	**two**	**of**	**cold**	**water**	**will**	**cause**	**the**	**drops**	**of**	**perspiration**	**to**
一个	一口气	或者	二	的	寒冷的	水	将要	原因	这	滴	的	汗	到

[ə'kjuːmjəleɪt] [ænd; ənd] [ɪn'kriːs] [ɪn][saɪz] ,

accumulate	**and**	**increase**	**in**	**size**	**,**
积累	和	增加	在	尺寸	,

喝一两口冷水会导致汗珠积聚并变大。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

土耳其浴和其他浴场：健康(Turkish and Other Baths A Guide to Good)

[ʌn'tɪl] [ˌju'naitiŋ] , [ðeɪ] ['trɪkl] “ [ɪn] [bɜːrn] ” — [æz; əz][ðə; ði] [skɑːtʃ] [kɔːl][ˌaɪ 'tiː] , [frʌm; frəm][ðə; ði]

until	**uniting**	**,**	**they**	**trickle**	**“**	**in**	**burns**	**”**	**—**	**as**	**the**	**Scotch**	**call**	**it**	**,**	**from**	**the**
直到	联合	,	他们	涓涓细流	“	在	烧伤	”	—	作为	这	苏格兰威士忌	称呼	它	,	从	这

['bɑːdi] .

body	**.**
身体	.

在融合之前，它们会像苏格兰人所说的那样，从身体里“渗出”。

[hiː; hi][hæz; həz] ['veri] ['laɪkli] [ə'suːmd] [ə; eɪ] [rɪ'klaɪnɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n][ɑːn][ə; eɪ] ['wʊd(ə)n] [keɪn] - ['bɔtəmd]

He	**has**	**very**	**likely**	**assumed**	**a**	**reclining**	**position**	**on**	**a**	**wooden**	**cane**	**-**	**bottomed**
他	有	非常	可能	假定	一个	斜倚	位置	在	一个	木制的	甘蔗	-	底部

[se'tiː] .

settee	**.**
沙发	.

他很可能斜倚在一张藤编底的木制长椅上。

[hɪr] [hiː; hi] [meɪ] [riːd] [ɪf] [soʊ]['maɪndɪd] , [hiː; hi] [wɪl] ['hɑːrdli] [ker] [tuː; tə] [tɔːk] ,

Here	**he**	**may**	**read**	**if**	**so**	**minded**	**,**	**he**	**will**	**hardly**	**care**	**to**	**talk**	**,**
这里	他	可能	读	如果	所以	有思想	,	他	将要	几乎	关心	到	讲话	,

他可以在这里读书，如果愿意的话，他几乎不会想说话。

[ɪf] [hiː; hi] [dʌz] [hiː; hi] [ɔːt] [nɑːt][tuː; tə] .

if	**he**	**does**	**he**	**ought**	**not**	**to**	**.**
如果	他	做	他	应该	不是	到	.

如果他这么做，那他不应该这么做。

[ə; eɪ] [streɪndʒ] ['driːmi] [kaɪnd][ʌv; əv] ['hæpinəs] [stiːlz] ['oʊvər][hɪm; ɪm] ,

A	**strange**	**dreamy**	**kind**	**of**	**happiness**	**steals**	**over**	**him**	**,**
一个	奇怪的	梦幻般的	种类	的	幸福	偷窃	超过	他	,

一种奇异而梦幻般的幸福感悄然袭来，笼罩着他。

[nɑːt][waɪld] [ɪk'saɪtɪŋ] [θɔːts] [laɪk] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði]['oʊpiəm] - ['iːtər] .

not	**wild**	**exciting**	**thoughts**	**like**	**those**	**of**	**the**	**opium**	**-**	**eater**	**.**
不是	荒野	激动人心	想法	喜欢	那些	的	这	鸦片	-	食客	.

不是像吸食鸦片的人那样疯狂刺激的想法。

[noʊ] , [hɪz; ɪz][ɪz] [naʊ] [ɪn'diːd] [ðə; ði]['doʊltʃeɪ][fɑːr][ni'ɛn.teɪ] ; [hiː; hi][hæz; həz] ['iːtn] [ðə; ði]['loʊtəs] [liːf] ,

No	**,**	**his**	**is**	**now**	**indeed**	**the**	**dolce**	**far**	**niente**	**;**	**he**	**has**	**eaten**	**the**	**lotus**	**leaf**	**,**
不	,	他的	是	现在	的确	这	甜蜜	远的	niente	;	他	有	吃	这	莲花	叶子	,

不，他现在确实已经享受到了无所事事的甜蜜；他已经吃掉了荷叶。

[ɔːl] ['wɜːrldli] ['kɛrz] , [ɪf] [hiː; hi][hæz; həz] ['eni] , [ɑːr; ər][fɔːr; fər][ðə; ði][taɪm] ['biːɪŋ] [fər'gɑːtn] ,

all	**worldly**	**cares**	**,**	**if**	**he**	**has**	**any**	**,**	**are**	**for**	**the**	**time**	**being**	**forgotten**	**,**
全部	世俗	关心	,	如果	他	有	任何	,	是	为了	这	时间	存在	被遗忘的	,

此刻，他所有的世俗烦恼，如果有的话，都已抛诸脑后。

[hiː; hi]['iːv(ə)n] ['wʌndɚz] [ðæt] [hiː; hi] [pər'mɪtɪd] ['eniθɪŋ] ['sʌbljʊnəri] [tuː; tə] ['wɜːri] [hɪm; ɪm] .

he	**even**	**wonders**	**that**	**he**	**permitted**	**anything**	**sublunary**	**to**	**worry**	**him**	**.**
他	甚至	奇迹	那	他	允许	任何事物	月下	到	担心	他	.

他甚至怀疑自己当初怎么会允许世俗之事困扰自己。

[ænd; ənd][soʊ][ðə; ði][taɪm] ['paːsiz] [ɔːl] [tuː] ['kwɪkli] [ə'weɪ] .

And	**so**	**the**	**time**	**passes**	**all**	**too**	**quickly**	**away**	**.**
和	所以	这	时间	通过	全部	也	迅速地	离开	.

时间就这样飞逝而过。

[pər'hæps][ðə; ði] [ə'tendənt] [naʊ] [wɔ:nz] [hɪm; ɪm][ˌaɪ 'ti:][ɪz][taɪm][tu:; tə][rɪ'taɪər] ,

Perhaps	**the**	**attendant**	**now**	**warns**	**him**	**it**	**is**	**time**	**to**	**retire**	**,**
也许	这	服务员	现在	警告	他	它	是	时间	到	退休	,

或许服务员现在正在提醒他该退休了。

[ɔ:r][tu:; tə]['entər]['i:v(ə)n][ə; eɪ]['hɔtə(r)] [ru:m] [ɪn] [wɪtʃ] [hi:; hi] [wɪl] [steɪ] [ə; eɪ] ['ʃɔ:rtər] [taɪm] ,

or	**to**	**enter**	**even**	**a**	**hotter**	**room**	**in**	**which**	**he**	**will**	**stay**	**a**	**shorter**	**time**	**,**
或者	到	进入	甚至	一个	更热	房间	在	哪个	他	将要	停留	一个	较短	时间	,

或者进入一个更热的房间，在那里待的时间会更短。

[ðen] [ðens] [tu:; tə][ðə; ði]['lævətɔ:ri] .

then	**thence**	**to**	**the**	**lavatory**	**.**
然后	因此	到	这	厕	.

然后去洗手间。

[haʊ] ['plez(ə)nt] [ðə; ði] ['trɪklɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][wɔ:rm] ['ʃaʊər] [bæθ] , [haʊ] [dɪ'laɪtf(ə)l] [ðə; ði][soʊp]

How	**pleasant**	**the**	**trickling**	**of**	**the**	**warm**	**shower**	**bath**	**,**	**how**	**delightful**	**the**	**soap**
如何	令人愉快的	这	涓涓细流	的	这	温暖的	淋浴	洗澡	,	如何	愉快	这	肥皂

[ʃæm'pu:] ,

shampoo	**,**
洗发水	,

温暖的淋浴水潺潺流淌，多么令人愉悦；香皂洗发水的味道多么令人舒爽！

[ðæt] [rɪ'mu:vz] ['evri] [bɪt][frʌm; frəm][tɑ:p][tu:; tə][toʊ][ʌv; əv][ðə; ði] [ʌn'helθi] , [ɔ:r][æt; ət] [li:st]

that	**removes**	**every**	**bit**	**from**	**top**	**to**	**toe**	**of**	**the**	**unhealthy**	**,**	**or**	**at**	**least**
那	移除	每一个	少量	从	顶部	到	脚趾	的	这	不良	,	或者	在	至少

[su:'pɜ:rfluəs] [skɑ:rf][skɪn] .

superfluous	**scarf**	**skin**	**.**
多余	围巾	皮肤	.

它可以彻底去除从头到脚所有不健康的，或者至少是多余的皮肤。

['evri] ['pɑ:rtɪk(ə)l][ʌv; əv][ɪm'pjʊrəti] [meɪ] [bi:; bi] [sed] [tu:; tə][hæv; həv][ɪg'zu:did][frʌm; frəm][ðə; ði] [blʌd] ,

Every	**particle**	**of**	**impurity**	**may**	**be**	**said**	**to**	**have**	**exuded**	**from**	**the**	**blood**	**,**
每一个	粒子	的	杂质	可能	是	说	到	有	渗出物	从	这	血	,

可以说，血液中的每一粒杂质都已渗出。

[wɪtʃ] [ɪz] [naʊ] [pjʊr] [æz; əz][ðə; ði] [ˌkɑ:nstɪ'tu:ʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]['beɪðər][kæn; kən][pər'mɪt][ˌaɪ 'ti:][tu:; tə]

which	**is**	**now**	**pure**	**as**	**the**	**constitution**	**of**	**the**	**bather**	**can**	**permit**	**it**	**to**
哪个	是	现在	纯的	作为	这	宪法	的	这	沐浴者	能	允许	它	到

[bi:; bi] ,

be	**,**
是	,

现在，它已经纯净到沐浴者身体所允许的程度了。

[ænd; ənd] ['evri] ['pɑ:rtɪk(ə)l][ʌv; əv][ɪm'pjʊrəti][hæz; həz] [bɪn] [wɑ:ʃt] [baɪ] [ʃæm'pu:ɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði]

and	**every**	**particle**	**of**	**impurity**	**has**	**been**	**washed**	**by**	**shampooing**	**from**	**the**
和	每一个	粒子	的	杂质	有	到过	洗过	经过	洗发	从	这

['aʊtər] ['sɜ:rfɪs] .

outer	**surface**	**.**
外	表面	.

洗发水从外表面洗掉了每一粒杂质。

[ðə; ði][wɔ:rm] ['ʃaʊər] [kəm'pli:ts] [ðə; ði] ['klenzɪŋ] .

The	**warm**	**shower**	**completes**	**the**	**cleansing**	**.**
这	温暖的	淋浴	完成	这	清洁	.

温水淋浴彻底清洁身体。

[bʌt; bət] [naʊ] [ðə; ði] ['geɪpɪŋ] ['pɔrz] [mʌst; məst][bi:; bi] [meɪd] [tu:; tə]['kɑ:ntrækt] ,

But	**now**	**the**	**gaping**	**pores**	**must**	**be**	**made**	**to**	**contract**	**,**
但	现在	这	张开的	毛孔	必须	是	制成	到	合同	,

但现在必须让这些张开的毛孔收缩起来。

[ðer; ðər]['faɪbəz][ɑːr; ər] [rɪ'lækst] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi][kloʊzd] .

their	**fibres**	**are**	**relaxed**	**they**	**must**	**be**	**closed**	**.**
他们的	纤维	是	轻松	他们	必须	是	关闭	.

它们的纤维处于放松状态，必须闭合。

[bʌt; bət] [haʊ'evər] [koʊld][ðə; ði]['wɔːtər] [duːʃ] [meɪ] [biː; bi] , [baɪ] [wɪtʃ] [ðɪs] [ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n][ɪz] [pər'fɔːrmd]

But	**however**	**cold**	**the**	**water**	**douche**	**may**	**be**	**,**	**by**	**which**	**this**	**operation**	**is**	**performed**
但	然而	寒冷的	这	水	灌肠	可能	是	,	经过	哪个	这	手术	是	执行

,

,

,

但是，无论进行这项手术的水流多么冰冷，

[tuː; tə][ðə; ði] ['beɪðər] [ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [moʊst] ['plez(ə)nt] [ænd; ənd] [dɪ'lɪʃəs] .

to	**the**	**bather**	**it**	**seems**	**most**	**pleasant**	**and**	**delicious**	**.**
到	这	沐浴者	它	似乎	最多	令人愉快的	和	可口的	.

对沐浴者来说，这似乎是一种非常愉悦和享受的事情。

[ræpt] [ɪn][ə; eɪ] [ʃiːt] [frʌm; frəm] [hed] [tuː; tə] [hiːl] [hiː; hi][wʌns] [mɔːr] ['paːsiz] [θruː] [ðə; ði]

Wrapped	**in**	**a**	**sheet**	**from**	**head**	**to**	**heel**	**he**	**once**	**more**	**passes**	**through**	**the**
包装	在	一个	床单	从	头	到	脚跟	他	一次	更多的	通过	通过	这

[ˌkælɪ'dɛɹiːəm] ,

calidarium	**,**
钙质	,

他从头到脚裹着床单，再次通过了高温治疗室。

[ɑːn][hɪz; ɪz] [wei] [tuː; tə][ðə; ði] ['kuːlɪŋ] [ruːm] .

on	**his**	**way**	**to**	**the**	**cooling**	**room**	**.**
在	他的	方式	到	这	冷却	房间	.

他正前往冷却室。

[hiː; hi] [meɪ] ['lɪŋgər] [hɪr] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['moʊmənts] [ɪf] [soʊ]['maɪndɪd][bʌt; bət][nɑːt][fɔːr; fər] [lɔːŋ] ,

He	**may**	**linger**	**here**	**for**	**a**	**few**	**moments**	**if**	**so**	**minded**	**but**	**not**	**for**	**long**	**,**
他	可能	萦绕	这里	为了	一个	很少	时刻	如果	所以	有思想	但	不是	为了	长的	,

他如果愿意的话，可以在这里逗留片刻，但不会太久。

['oʊnli][dʒʌst][tuː; tə] [rɪ'stɔːr] [ə; eɪ]['dʒent(ə)l] [wɔːrmθ] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɜːrfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] .

only	**just**	**to**	**restore**	**a**	**gentle**	**warmth**	**to**	**the**	**surface**	**of**	**the**	**body**	**.**
仅有的	只是	到	恢复	一个	温和的	温暖	到	这	表面	的	这	身体	.

仅仅是为了恢复身体表面的轻微温暖。

[ɪn][ðə; ði] [kuːl] [ruːm] [hiː; hi] [wɪl] [rɪ'meɪn] [rɪ'klaɪnɪŋ] [ænd; ənd] [in'ræpt] [ɪn][hɪz; ɪz] [ʃiːt] [fɔːr; fər]

In	**the**	**cool**	**room**	**he**	**will**	**remain**	**reclining**	**and**	**enwrapped**	**in**	**his**	**sheet**	**for**
在	这	凉爽的	房间	他	将要	保持	斜倚	和	包裹	在	他的	床单	为了

[ə'baʊt][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][æn; ən]['aʊər][ænd; ənd]['prɑːbəbli][ðə; ði] [ə'tendənt] [wɪl] [kʌm] [ænd; ənd]

about	**a**	**quarter**	**of**	**an**	**hour**	**and**	**probably**	**the**	**attendant**	**will**	**come**	**and**
关于	一个	四分之一	的	一个	小时	和	大概	这	服务员	将要	来	和

[niːd] ['evri] ['mʌs(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ['getɪŋ] [bæk] [ðə; ði] ['lægɪŋ] [blʌd] ,

knead	**every**	**muscle**	**of**	**the**	**body**	**getting**	**back**	**the**	**lagging**	**blood**	**,**
揉	每一个	肌肉	的	这	身体	获得	后退	这	滞后	血	,

在凉爽的房间里，他会保持斜躺着，用床单裹着身体大约十五分钟，期间可能会有护理人员过来按摩他身体的每一块肌肉，以促进血液循环。

[ɪf] [ɪn'diːd] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [læg] ,

if	**indeed**	**it**	**does**	**lag**	**,**
如果	的确	它	做	落后	,

如果确实存在延迟，

[hɑːrt] - [wɔːrdz][ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] ['bɑːdi][æz; əz]['sʌp(ə)l][ænd; ənd]['plaɪənt][ænd; ənd]

heart	-	wards	and	rendering	the	whole	body	as	supple	and	pliant	and
心	-	病房	和	渲染	这	所有的	身体	作为	柔软	和	柔韧的	和

[ɪ'læstɪk][æz; əz][laɪf] .

elastic	as	life	.
松紧带	作为	生活	.

向着心脏，使整个身体像生命一样柔软、灵活、富有弹性。

[ðen] [tuː; tə] [dres] [moʊst] ['sloʊli] .

Then	to	dress	most	slowly	.
然后	到	裙子	最多	缓慢地	.

然后穿衣服要慢一些。

[ænd; ənd] [waɪl] ['dresɪŋ] , [tuː; tə] ['liːʒərli] [ɪm'baɪb][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv][wɔːrm] , [nɑːt][hɑːt] , [tiː] [ɔːr] ['kɔːfi] .

And	while	dressing	,	to	leisurely	imbibe	a	cup	of	warm	,	not	hot	,	tea	or	coffee	.
和	尽管	敷料	,	到	悠闲	吸收	一个	杯子	的	温暖的	,	不是	热的	,	茶	或者	咖啡	.

穿衣时，可以悠闲地喝一杯温热的茶或咖啡，而不是滚烫的茶或咖啡。

[wen] [hiː; hi] [iˈməːdʒz] [æt; ət][læst][frʌm; frəm][ðə; ði][ˌsænəˈtɔːriəm][ænd; ənd][goʊz] ['baʊndɪŋ] [əˈlɔːŋ] [ðə; ði] [striːt] ,

When	he	emerges	at	last	from	the	Sanatorium	and	goes	bounding	along	the	street	,
什么时候	他	出现	在	最后的	从	这	疗养院	和	去	边界	沿着	这	街道	,

当他终于走出疗养院，沿着街道奔跑时，

[hiː; hi] — [wel] [hiː; hi] [dʌz] [nɑːt] [fiːl] [ɪn'klaɪnd][tuː; tə] [tʃeɪndʒ] ['pleɪsɪz][wɪð; wɪθ]['eniwʌn] [hiː; hi] [miːts] ,

he	—	well	he	does	not	feel	inclined	to	change	places	with	anyone	he	meets	,
他	—	出色地	他	做	不是	感觉	倾斜	到	改变	地方	和	任何人	他	满足	,

他——嗯，他并不想和遇到的任何人交换身份。

[nɑːt]['iːv(ə)n] [ɪf] [ðə; ði][lɔːrd] ['meɪɝz] ['kærɪdʒ] [roʊlz][pæst][hɪm; ɪm] .

not	even	if	the	Lord	Mayor's	carriage	rolls	past	him	.
不是	甚至	如果	这	主	市长的	运输	卷	过去的	他	.

即使市长的马车从他身边驶过，他也不会改变主意。

[wiː; wi][hæv; həv] [ðʌs] ['steɪtɪd] ['briːfli] ,

We	have	thus	stated	briefly	,
我们	有	因此	声明	简要地	,

以上我们已简要陈述完毕：

[ðə; ði] ['veriəs] [ˌɑːpɝ'eɪʃənz] [ə; eɪ] ['beɪðər] [goʊz] [θruː] [ɪn][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] ['tɜːrkɪʃ] [bæθ] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [taʊnz] [ænd; ənd] ['sɪtiz] .

the	various	operations	a	bather	goes	through	in	the	ordinary	Turkish	bath	of	our	towns	and	cities	.
这	各种各样的	运营	一个	沐浴者	去	通过	在	这	普通的	土耳其	洗澡	的	我们的	城镇	和	城市	.

在城镇的普通土耳其浴中，沐浴者要经历的各种操作。

['liːʒərli] [ʌn'dresɪŋ] , [ɪ'speʃəli] ['nesəseri] [ɪf] [ðer; ðər][hæz; həz] ['priːviəsli] [bɪn] [ə; eɪ][brɪsk] [wɔːk] ,

Leisurely	undressing	,	especially	necessary	if	there	has	previously	been	a	brisk	walk
悠闲	脱衣服	,	尤其	必要的	如果	那里	有	之前	到过	一个	轻快	走

,

悠闲地脱掉衣服，尤其是在之前快步走之后更有必要这样做。

([ðʌs] [ðə; ði] [hɑːrt] [hæz; həz] [taɪm] [tuː; tə] [toʊn] [daʊn] [er] [səb'dʒɛktɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] [ɪk'saɪtmənt] [ʌv; əv]

(	thus	the	heart	has	time	to	tone	down	ere	subjected	to	the	excitement	of
(	因此	这	心	有	时间	到	语气	向下	埃雷	受	到	这	激动	的

[ðə; ði] [ˌkælɪ'dɛɹi.əm]) [ðə; ði] [rɪ'poʊz] [ɪn] [ðə; ði] [hɑːt] [ruːm] [wɪð; wɪθ] ['friːkwənt] [smɔːl] [dræfts] [ʌv; əv] [koʊld]

the	calidarium	)	the	repose	in	the	hot	room	with	frequent	small	draughts	of	cold
这	钙质	)	这	休息	在	这	热的	房间	和	频繁	小的	起草	的	寒冷的

['wɔːtər] [tuː; tə] [ɪn'kɜːrɪdʒ] [ðə; ði] [floʊ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] ,

water	to	encourage	the	flow	of	the	perspiration	,
水	到	鼓励	这	流动	的	这	汗	,

（因此，心脏有时间在接受热疗室的刺激之前平静下来）在炎热的房间里休息，并经常用冷水轻轻吹拂以促进排汗。

[ðə; ði] ['grædʒuəl] ['sɔːfnɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [skɑːrf] [skɪn] [ænd; ənd] ['θɜːroʊ] ['oʊpənɪŋ] [ʌv; əv] ['evri] [pɔːr] ,

the	gradual	softening	of	the	scarf	skin	and	thorough	opening	of	every	pore	,
这	逐渐地	软化	的	这	围巾	皮肤	和	彻底	开幕	的	每一个	孔隙	,

围巾包裹的皮肤逐渐软化，每个毛孔彻底张开。

[ðə; ði] [wɔːrm] ['ʃaʊər] [ænd; ənd] [ʃæm'puː] [baɪ] [wɪtʃ] ['evri] [əb'nɑːkʃəs] ['pɑːrtɪk(ə)l] [ɪz] [rɪ'muːvd]

the	warm	shower	and	shampoo	by	which	every	obnoxious	particle	is	removed
这	温暖的	淋浴	和	洗发水	经过	哪个	每一个	令人讨厌的	粒子	是	已移除

[frʌm; frəm] [ðə; ði] ['aʊtər] ['sɜːrfɪs] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [ɔːl'redi] [bɪn] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ɪnər] ,

from	the	outer	surface	as	it	has	already	been	from	the	inner	,
从	这	外	表面	作为	它	有	已经	到过	从	这	内	,

温水淋浴和洗发水能去除皮肤表面的所有污垢，就像它已经从内部去除一样。

[ðə; ði] [koʊld] [duːʃ] [tuː; tə] ['kɑːntrækt] [ðə; ði] ['pɔrz] , [ænd; ənd] [ðʌs] [prɪ'vent] ['sʌbsɪkwənt] ['deɪndʒər]

the	cold	douche	to	contract	the	pores	,	and	thus	prevent	subsequent	danger
这	寒冷的	灌肠	到	合同	这	毛孔	,	和	因此	防止	随后的	危险

[frʌm; frəm] [koʊld] .

from	cold	.
从	寒冷的	.

用冷水冲洗皮肤，使毛孔收缩，从而防止受寒带来的后续危险。

[ðə; ði] ['grædʒuəl] ['kuːlɪŋ] [daʊn] , [ðə; ði] ['liːʒərli] [rɪ'zʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['ɔːrd(ə)neri] ['werɪŋ] [ə'pærəl] [lest]

The	gradual	cooling	down	,	the	leisurely	resumption	of	ordinary	wearing	apparel	lest
这	逐渐地	冷却	向下	,	这	悠闲	恢复	的	普通的	穿着	服饰	免得

[ˌpɜːrspə'reɪʃn] [ʃʊd; ʃəd] [ə'gen] [biː; bi] [ɪn'djʊst] ,

perspiration	should	again	be	induced	,
汗	应该	再次	是	诱导	,

逐渐降温，慢慢恢复穿着日常衣物，以免再次出汗。

[ænd; ənd] [læst] , [bʌt; bət] [nɑːt] [liːst] , [ðə; ði] [kɑːm] [ænd; ənd] ['kʌmfərtɪŋ] [kʌp] [ʌv; əv] ['kɔːfi] [ɔːr] [tiː] .

and	last	,	but	not	least	,	the	calm	and	comforting	cup	of	coffee	or	tea	.
和	最后的	,	但	不是	至少	,	这	冷静的	和	令人感到安慰	杯子	的	咖啡	或者	茶	.

最后，也是非常重要的一点，一杯令人平静和舒心的咖啡或茶。

[ænd; ənd] ['æftər] [ɔːl] [wʌt] [ɪz] [ðɪs] ['tɜːrkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ?

And	after	all	what	is	this	Turkish	bathing	?
和	后	全部	什么	是	这	土耳其	洗澡	?

那么，土耳其浴究竟是什么呢?

[ɪz] [ˌaɪ 'tiː] ['sʌmθɪŋ] [soʊ] ['veri] [nuː] ?

Is	it	something	so	very	new	?
是	它	某物	所以	非常	新的	?

这是什么全新的东西吗?

[neɪ] , [nuː] [ɪn] [ɪts] ['prɑːsesɪz] ['prɑːbəbli] , [bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [bʌt; bət] ['kæriɪŋ] [aʊt] [æn; ən] [oʊld] ,

Nay	,	new	in	its	processes	probably	,	but	it	is	but	carrying	out	an	old	,
不	,	新的	在	它是	流程	大概	,	但	它	是	但	携带	出去	一个	老的	,

不，或许流程是新的，但它只不过是在执行一项古老的任务。

[oʊld] [lɔ:] , [oʊld][æz; əz][ðə; ði] [deɪz] [ʌv; əv]['moʊzəs][hɪm'self] , [ðə; ði] [lɔ:] [ʌv; əv]['pɜ:rfɪkt] ['klenlinəs]

old	law	,	old	as	the	days	of	Moses	himself	,	the	law	of	perfect	cleanliness
老的	法律	,	老的	作为	这	天	的	摩西	他自己	,	这	法律	的	完美的	清洁

[ænd; əndl['pɜ:rfɪkt] ['klenzɪŋ] .

and	perfect	cleansing	.
和	完美的	清洁	.

古老的律法，与摩西时代一样古老，是完全洁净和完全洗涤的律法。

[wi:; wi][hæv; həv] ['vɪzɪtɪd] [ə; eɪ][lɑ:rdʒ] ['nʌmbər] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌhaɪdrə'pæθɪk] [is'tæbliʃmənts] [ænd; ənd]

We	have	visited	a	large	number	of	the	hydropathic	establishments	and
我们	有	到访	一个	大的	数字	的	这	水疗法	机构	和

['tɜ:rkɪʃ] ['beɪðɪŋ] [ˌsænə'tɔ:riə] ,

Turkish	bathing	sanatoria	,
土耳其	洗澡	疗养院	,

我们参观了许多水疗机构和土耳其浴疗养院，

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] [mʌtʃ] [tu:; tə][bi:; bi] [preɪzd] [ɪn][ɔ:l][wi:; wi][hæv; həv] [si:n] [ænd; ənd]['lɪt(ə)l][tu:; tə]

and	there	is	much	to	be	praised	in	all	we	have	seen	and	little	to
和	那里	是	很多	到	是	赞扬	在	全部	我们	有	已见	和	小的	到

[bi:; bi] [bleɪmd] .

be	blamed	.
是	被指责	.

我们所看到的一切都有很多值得称赞的地方，而几乎没有什么值得批评的地方。

[sʌm; səm][ɑ:r; ər][ʌv; əv] [kɔ:rs] , [fɑ:r] [mɔ:r] [lʌg'ʒʊriəntli] ['fɪtɪd] [ʌp][ðæn; ðən] ['ʌðər] ,

Some	are	of	course	,	far	more	luxuriantly	fitted	up	than	others	,
一些	是	的	课程	,	远的	更多的	茂盛地	适配	向上	比	其他的	,

当然，有些房屋的装修比其他房屋要豪华得多。

[ænd; ənd] [ði:z] [ɑ:r; ər][ðə; ði][bɑ:ðz][wi:; wi][prɪ'fɜ:r][tu:; tə]['vɪzɪt] .

and	these	are	the	baths	we	prefer	to	visit	.
和	这些	是	这	浴室	我们	更喜欢	到	访问	.

这些是我们更喜欢去的浴场。

[kʊd; kəd][wi:; wi] , [haʊ'evər] ,

Could	we	,	however	,
可以	我们	,	然而	,

但是，我们能否.....

[hæv; həv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['splendɪd]['θɜ:rm(ə)l]['temp(ə)l][æz; əz] [ðæt] [ʌv; əv] ['rɪvərsaɪd] [ə'tætʃt] [tu:; tə]['aʊər; ɑ:r]

have	such	a	splendid	thermal	temple	as	that	of	Riverside	attached	to	our
有	这样的	一个	灿烂	热的	寺庙	作为	那	的	河边	随附的	到	我们的

[oʊn] [hoʊm] ,

own	home	,
自己的	家	,

能拥有像河畔温泉浴场这样宏伟壮丽的温泉浴场，而且还是自家旁边，真是太棒了！

[wi:; wi] [wʊd] ['sɜ:rt(ə)nli] ['nevər] ['wɑ:ndər] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'ti:][tu:; tə] ['wɜ:rʃɪp] [æt; ət] [ə'nʌðər] [ʃraɪn]

we	would	certainly	never	wander	away	from	it	to	worship	at	another	shrine
我们	会	当然	绝不	漫步	离开	从	它	到	崇拜	在	其他	神社

.

:

.

我们绝不会离开这里去其他神社参拜。

[wi:; wi] [ɑ:r'selvz] [meɪ] [bi:; bi]['oʊvər] [fə'stɪdiəs] ,

We	ourselves	may	be	over	fastidious	,
我们	我们自己	可能	是	超过	挑剔	,

我们自己可能过于挑剔了。

[bʌt; bət][wi:; wi] [θɪŋk] [ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [ɑ:r; ər] [ə'mʌŋ] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [d'rɔ:bæks] [tu:; tə][ðə; ði]

but	we	think	the	following	are	among	some	of	the	drawbacks	to	the
但	我们	思考	这	下列的	是	之中	一些	的	这	缺点	到	这

['dʒen(ə)rəl] [rʌn] [ʌv; əv] ['tɜ:rkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ['pleɪsɪz] .

general	run	of	Turkish	bathing	places	.
一般的	跑步	的	土耳其	洗澡	地方	.

但我们认为以下是土耳其浴场普遍存在的一些缺点。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][ɪn] [aʊt] [ʌv; əv][ðə; ði] [weɪ] ['pleɪsɪz] ,

They	are	usually	in	out	of	the	way	places	,
他们	是	通常	在	出去	的	这	方式	地方	,

它们通常位于偏僻的地方，

[soʊ] [ðæt] [wʌn][ɪz][nɑ:t] ['ɔ:lweɪz] ['eɪb(ə)l][tu:; tə][faɪnd][ðə; ði][taɪm][tu:; tə][get][ðer; ðər] [wen] [hi:; hi]['wɒnts]

so	that	one	is	not	always	able	to	find	the	time	to	get	there	when	he	wants
所以	那	一	是	不是	总是	有能力的	到	寻找	这	时间	到	得到	那里	什么时候	他	想要

[tu:; tə] .

to	.
到	.

所以，一个人并不总是能在想去的时候找到时间去那里。

[ðə; ði] ['wi:kli] [ɪk'spendɪtʃər] [ɪn'kɜ:rd] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [kɔ:rs] [ʌv; əv][bɑ:ðz] [wʊd] ['sɜ:rt(ə)nli][bi:; bi]

The	weekly	expenditure	incurred	by	taking	a	course	of	baths	would	certainly	be
这	每周	支出	已发生	经过	采取	一个	课程	的	浴室	会	当然	是

[ə; eɪ][kən,sɪdə'reɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] ['meni] ;

a	consideration	with	many	;
一个	考虑	和	许多	;

每周进行疗程性沐浴所产生的费用，无疑是许多人需要考虑的一个因素；

[ænd; ənd][ɑ:n][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] ,

and	on	the	other	hand	,
和	在	这	其他	手	,

另一方面，

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [læk] [ʌv; əv]['praɪvəsi] [wɪtʃ] ['rendərz] [sʌtʃ] [is'tæbliʃmənts] [dɪs'teɪstf(ə)l] [æz; əz][ə; eɪ]

there	is	a	lack	of	privacy	which	renders	such	establishments	distasteful	as	a
那里	是	一个	缺少	的	隐私	哪个	渲染	这样的	机构	令人厌恶的	作为	一个

[ru:l] .

rule	.
规则	.

这类场所通常缺乏隐私，因此令人反感。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['benɪfɪts] [ðæt] [ə'kru:] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [kɔ:rs] [ʌv; əv] ['tɜ:rkɪʃ] [bɑ:ðz] ,

But	the	benefits	that	accrue	from	a	course	of	Turkish	baths	,
但	这	好处	那	累积	从	一个	课程	的	土耳其	浴室	,

但是，体验土耳其浴带来的益处是：

[dɪ'pend] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒər] [ə'pɑ:n][ðə; ði][ˌregju'lærəti][wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑ:r; ər]['teɪkən] .

depend	in	a	great	measure	upon	the	regularity	with	which	they	are	taken	.
依赖	在	一个	伟大的	措施	之上	这	规律性	和	哪个	他们	是	已采取	.

很大程度上取决于服用它们的规律性。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ðɪs] [ˌregju'lærəti] [wɪtʃ] [ɪz]['ɔ:f(ə)n][soʊ] ['dɪfɪkəlt] [tu:; tə] [ki:p] [ʌp] .

And	it	is	this	regularity	which	is	often	so	difficult	to	keep	up	.
和	它	是	这	规律性	哪个	是	经常	所以	难的	到	保持	向上	.

而正是这种规律性往往很难保持。

[ðə; ði][ˌsænə'tɔ:riəm][ɪz][æt; ət][ə; eɪ] ['dɪstəns] .

The	Sanatorium	is	at	a	distance	.
这	疗养院	是	在	一个	距离	.

疗养院在远处。

['sʌmθɪŋ] [ˌɪntə'vi:nz] [tu:; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði] [ɪn'tendɪd] ['vɪzɪt] , — ['bɪznəs] — [ə; eɪ][kɔ:l][frʌm; frəm]

Something	intervenes	to	prevent	the	intended	visit	,	—	business	—	a	call	from
某物	介入	到	防止	这	故意的	访问	,	—	商业	—	一个	称呼	从

[hoʊm][ɪn] [ə'nʌðər] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] — [bæd] ['weðər] ,

home	in	another	direction	—	bad	weather	,
家	在	其他	方向	—	坏的	天气	,

一些事情阻碍了原定的访问——例如，工作上的安排——接到来自家乡另一个方向的电话——恶劣的天气。

[ɔ:r]['eni][wʌn][ʌv; əv]['fɪfti] ['ʌðər] [θɪŋz] .

or	any	one	of	fifty	other	things	.
或者	任何	一	的	五十	其他	事物	.

或者其他五十种事物中的任何一种。

[ænd; ənd][soʊ][ə; eɪ]['vɪzɪt] [kʌmz] [tu:; tə][bi:; bi][ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd] , [ɔ:r] [meɪ] [bi:; bi] [tu:] ,

And	so	a	visit	comes	to	be	omitted	,	or	may	be	two	,
和	所以	一个	访问	来	到	是	省略	,	或者	可能	是	二	,

因此，一次拜访可能被省略，或者两次拜访也可能被省略。

[ðer; ðər][ɪz] [ə'kɔ:rdɪŋli] [ə; eɪ][hoʊl][ɪn][ðə; ði][haɪ'dʒenɪkˌhaɪ'dʒi:nɪk]['bæləd] ,

there	is	accordingly	a	hole	in	the	hygienic	ballad	,
那里	是	因此	一个	洞	在	这	卫生	民谣	,

因此，这首关于卫生的歌谣中存在一个漏洞。

[ə; eɪ] [step] [ɔ:r] [tu:] ['wɑ:ntɪŋ] [ɪn][ðə; ði] ['lædər] [ðæt] [wʊd] [hæv; həv][led] ['ʌpwərdz] [tu:; tə] [helθ] .

a	step	or	two	wanting	in	the	ladder	that	would	have	led	upwards	to	health	.
一个	步	或者	二	想要	在	这	梯子	那	会	有	引领	向上	到	健康	.

通往健康的阶梯上，似乎缺少了一两步。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][sʌm; səm] [tu:] [ɔ:r] [θri:] ['jɪrz] [naʊ] [sɪns] [wi:; wi][fɜ:rst] [keɪm] [tu:; tə]['ri:əlaɪz][ðə; ði][fækt] ,

It	is	some	two	or	three	years	now	since	we	first	came	to	realise	the	fact	,
它	是	一些	二	或者	三	年	现在	自从	我们	第一的	来了	到	意识到	这	事实	,

距离我们第一次意识到这个事实已经过去两三年了。

[ðæt] [wʌn] [maɪt] [ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ænd; ənd] [ri:p] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] ,

that	one	might	enjoy	the	luxury	and	reap	the	benefits	of	a	Turkish	bath	,
那	一	可能	享受	这	奢华	和	收割	这	好处	的	一个	土耳其	洗澡	,

人们可以享受土耳其浴带来的奢华体验和益处。

[wɪ'ðaʊt] ['goʊɪŋ][ə; eɪ] [step] [bɪ'jɑ:nd] [ðə; ði]['kɑ:nfaɪnz][ʌv; əv][ðə; ði]['bedru:m; 'bedrʊm][ænd; ənd] ['dresɪŋ] -

without	going	a	step	beyond	the	confines	of	the	bedroom	and	dressing	-
没有	去	一个	步	超过	这	限制	的	这	卧室	和	敷料	-

[ru:m] .

room	.
房间	.

甚至无需走出卧室和更衣室的界限。

[wi:; wi][hæd; həd] [rɪ'si:vd] [baɪ][ðə; ði] ['reɪlweɪ] ['kæriər] [ə; eɪ][bɑ:ks] .

We	had	received	by	the	railway	carrier	a	box	.
我们	有	已收到	经过	这	铁路	载体	一个	盒子	.

我们收到了铁路运输公司送来的一个箱子。

[ə; eɪ][bɑ:ks] !

A	box	!
一个	盒子	!

一个盒子！

[wət'evər] [kʊd; kəd][ˌaɪ 'ti:][bi:; bi] , [wi:; wi] ['wʌndɝd] .

Whatever	could	it	be	,	we	wondered	.
任何	可以	它	是	,	我们	想知道	.

我们不禁好奇，那究竟是什么呢？

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][nɑːt][ðə; ði]['siːz(ə)n][fɔːr; fər] ['sendɪŋ] ['eniθɪŋ] [pər'tɪkjələr][frʌm; frəm][ðə; ði] ['kʌntri] .

It	was	not	the	season	for	sending	anything	particular	from	the	country	.
它	曾是	不是	这	季节	为了	发送	任何事物	特别的	从	这	国家	.

现在并不是从该国寄送任何特别物品的季节。

['krɪsməs] [wʌz; wəz][ə; eɪ] [lɔːŋ] [wei] [ə'hed] , [ænd; ənd] [graʊs] ['ʃuːtɪŋ] [nɑːt] [bɪ'gʌn] .

Christmas	was	a	long	way	ahead	,	and	grouse	shooting	not	begun	.
圣诞节	曾是	一个	长的	方式	前方	,	和	松鸡	射击	不是	开始	.

圣诞节还早着呢，猎杀松鸡的活动也还没开始。

[wiː; wi][ʌn'dɪd][ðə; ði]['aʊtər] ['kʌvərɪŋ] [ænd; ənd][ɪk'spoʊzd][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] [vjuː] .

We	undid	the	outer	covering	and	exposed	it	to	view	.
我们	撤销	这	外	覆盖	和	裸露	它	到	看法	.

我们揭开外层遮盖物，让它显露出来。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [ʃeɪpt] [laɪkt] [ə; eɪ]['spɪrɪt] - [keɪs] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd][nɑːt][biː; bi] [ðæt] .

It	was	shaped	liked	a	spirit	-	case	,	but	it	could	not	be	that	.
它	曾是	形状	喜欢	一个	精神	-	案件	,	但	它	可以	不是	是	那	.

它的形状像个酒瓶，但它不可能是酒瓶。

“ [ðæt] [bɑːks] [meɪ] [kən'teɪn] , ” [wiː; wi] [mjuːzd] , [æz; əz][wiː; wi] [geɪzd] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː] ,

“	That	box	may	contain	,	”	we	mused	,	as	we	gazed	on	it	,
“	那	盒子	可能	包含	,	”	我们	沉思	,	作为	我们	凝视	在	它	,

我们凝视着盒子，心想：“那个盒子里可能装着……”

“ [ˌʌn'toʊld] ['lʌkʃəri] [ɪn][ðə; ði] [ʃeɪp] [ʌv; əv] [tiː] , [ɔːr][ə; eɪ] [nuː] ['pæt(ə)nt] [ˌfoʊtə'græfɪk] [ˌæpə'rætəs] ,

“	untold	luxury	in	the	shape	of	tea	,	or	a	new	patent	photographic	apparatus	,
“	不明	奢华	在	这	形状	的	茶	,	或者	一个	新的	专利	摄影	设备	,

“难以言喻的奢华，比如茶叶，或者一种新的专利摄影设备，

[ɔːr][ə; eɪ]['mædʒɪk]['læntərn] , [ɔːr][æn; ən] ['ɪŋglɪʃ] [ˌkɑːnsər'tiːnə] , [ɔːr] — [jes] — [ɔːr] — [ɔːr] — [ɔːr][ə; eɪ][lænd]

or	a	magic	lantern	,	or	an	English	concertina	,	or	—	yes	—	or	—	or	—	or	a	land
或者	一个	魔法	灯笼	,	或者	一个	英语	手风琴	,	或者	—	是的	—	或者	—	或者	—	或者	一个	土地

[tɔːr'piːdoʊ][sent][baɪ][ə; eɪ]['fiːniən] ,

torpedo	sent	by	a	Fenian	,
鱼雷	发送	经过	一个	芬尼亚	,

或者一盏魔灯，或者一架英式手风琴，或者——是的——或者——或者——或者一枚芬尼亚人派来的陆地鱼雷，

[ðæt] [wɪl] [ɪk'sploʊd] [wen] [wiː; wi][lɪft][ðə; ði][lɪd] , [bloʊ] [ðə; ði] [ruːf] [ɔːf][ðə; ði] [haʊs] ,

that	will	explode	when	we	lift	the	lid	,	blow	the	roof	off	the	house	,
那	将要	爆炸	什么时候	我们	举起	这	盖	,	吹	这	屋顶	离开	这	房子	,

当我们揭开盖子时，它会爆炸，把屋顶掀翻。

[ænd; ənd][send][ˌjuː 'es] ['seɪlɪŋ] [ə'weɪ]['skaɪwərdz] , [ə'kʌmpənid] [baɪ][ðə; ði] ['fɜːrnɪtʃər] [ænd; ənd] [θɪŋz] .

and	send	us	sailing	away	skywards	,	accompanied	by	the	furniture	and	things	.
和	发送	我们	帆船	离开	向天空	,	伴随	经过	这	家具	和	事物	.

然后把我们连同家具和物品一起送上天空。

” [wiː; wi] [klæpt] [ə; eɪ] ['kɔːʃəs] [ɪr] [tuː; tə][ðə; ði][lɪd][ænd; ənd] ['lisnd] .

”	We	clapped	a	cautious	ear	to	the	lid	and	listened	.
”	我们	鼓掌	一个	谨慎	耳朵	到	这	盖	和	听着	.

我们小心翼翼地把耳朵贴在盖子上，侧耳倾听。

[ðer; ðər][wʌz; wəz][noʊ] [sə'spɪʃəs] ['tɪkɪŋ] ['ɔːdəbl] [wɪ'ðɪn] , [soʊ][wiː; wi] ['sʌmənd] [ʌp] ['kɜːrɪdʒ]

There	was	no	suspicious	ticking	audible	within	,	so	we	summoned	up	courage
那里	曾是	不	可疑的	滴答	可听见的	之内	,	所以	我们	被召唤	向上	勇气

[ænd; ənd] — ['oʊpənd][ðə; ði][bɑːks] ,

and	—	opened	the	box	,
和	—	打开	这	盒子	,

里面没有听到任何可疑的滴答声，于是我们鼓起勇气——打开了盒子。

[ænd; ənd][loʊ] ! [ænd; ənd][bɪ'hoʊld] , ['ælənz] ['pɔ:rtəb(ə)l] ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] .

and	lo	!	and	behold	,	Allen's	portable	Turkish	bath	.
和	洛	!	和	看哪	,	艾伦的	便携的	土耳其	洗澡	.

瞧！艾伦的便携式土耳其浴盆！

[sɪns] [ðen] [wi:; wi][hæv; həv] ['vɪzɪtɪd] ['pʌblɪk][bɑ:ðz][bʌt; bət]['seldəm] .

Since	then	we	have	visited	public	baths	but	seldom	.
自从	然后	我们	有	到访	民众	浴室	但	很少	.

从那以后，我们也去过公共澡堂，但次数不多。

[wi:; wi][ɑ:r; ər]['kɑ:ntent] , [fɔ:r; fər][ðə; ði]['pɔ:rtəb(ə)l] [bæθ] [æz; əz][wi:; wi][ju:z][ˌaɪ 'ti:] , [sə:vz] ['evri] ['ju:sf(ə)l]

We	are	content	,	for	the	portable	bath	as	we	use	it	,	serves	every	useful
我们	是	内容	,	为了	这	便携的	洗澡	作为	我们	使用	它	,	服务	每一个	有用

['pɜ:rpəs] .

purpose	.
目的	.

我们很满意，因为我们使用的便携式浴缸能够满足所有实用需求。

[æz; əz][ðə; ði]['mesərz]['ælən][hæv; həv][lent][ðə; ði] [blɑ:ks] [tu:; tə] [ɪm'belɪʃ] [ðɪs] ['tʃæptər] ,

As	the	Messrs	Allen	have	lent	the	blocks	to	embellish	this	chapter	,
作为	这	先生们	艾伦	有	借出的	这	积木	到	润	这	章	,

感谢艾伦先生们慷慨提供素材来润色本章内容。

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] ['nʌθɪŋ] [mɔ:r] [ðæn; ðən] ['kɜ:rtiəs] [tu:; tə][let][ðem; ðəm] [dɪ'skraɪb] [ˌaɪ 'ti:][ɪn][ðer; ðər]

it	will	be	nothing	more	than	courteous	to	let	them	describe	it	in	their
它	将要	是	没有什么	更多的	比	有礼貌	到	让	他们	描述	它	在	他们的

[oʊn] [wei] .

own	way	.
自己的	方式	.

让他们用自己的方式描述，这只是一种礼貌而已。

[rɪ'fɜ:rɪŋ] [tu:; tə] ([pleɪt] [wʌn]) [ðeɪ] [seɪ] : —

Referring	to	(	Plate	One	)	they	say	:	—
指	到	(	盘子	一	)	他们	说	:	—

（图一）中他们说：——

“ [ðɪs] ['ɪləstreɪts] ['aʊər; ɑ:r] [ˌæpə'rætəs] [æz; əz] [ju:st] ['ʌndər][ðə; ði] [tʃer] , [fɔ:r; fər] ['gɪvɪŋ] [ə; eɪ][hɑ:t] -

“	This	illustrates	our	Apparatus	as	used	under	the	chair	,	for	giving	a	hot	-
“	这	图示	我们的	设备	作为	用过的	在下面	这	椅子	,	为了	给予	一个	热的	-

[er] [bæθ] ['oʊnli] ,

air	bath	only	,
空气	洗澡	仅有的	,

“这展示了我们的设备在椅子下方的使用方式，仅用于进行热风浴。”

[ɔ:r][hɑ:t] - [er] [ænd; ənd] ['veɪpər] [kəm'baɪnd] , ['ɔ:lsoʊ][fɔ:r; fər] ['i:ðər] [ə; eɪ]['medɪkeɪtɪd][ɔ:r][mɜ:r'kjʊriəl]

or	hot	-	air	and	vapour	combined	,	also	for	either	a	Medicated	or	Mercurial
或者	热的	-	空气	和	汽	合并	,	还	为了	任何一个	一个	药	或者	水星

[bæθ] .

bath	.
洗澡	.

或者热空气和蒸汽相结合，也可用于药浴或水银浴。

“ [æt; ət][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði][tɑ:p][reɪl][ʌv; əv] [tʃer] [ɪz] [fɪkst] [ə; eɪ] ['sɑ:kɪt] ,

“	At	the	back	of	the	top	rail	of	chair	is	fixed	a	socket	,
“	在	这	后退	的	这	顶部	轨	的	椅子	是	固定的	一个	插座	,

“椅子顶部横梁的背面固定着一个插座，

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ][set] [skru:] , [ə; eɪ] [skwer] [rɑ:d][slaɪdz][ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [ðɪs] ['sɑ:kɪt] ,

with	a	set	screw	,	a	square	rod	slides	up	and	down	this	socket	,
和	一个	放	拧紧	,	一个	正方形	杆	幻灯片	向上	和	向下	这	插座	,

通过一个紧固螺钉，一根方形杆可以在这个插座中上下滑动。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['foʊldɪŋ] [rɪŋ] [fɪts]['ɪntuː][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði][rɑːd] .

and	a	folding	ring	fits	into	the	top	of	the	rod	.
和	一个	折叠式的	戒指	适合	进入	这	顶部	的	这	杆	.

折叠环可以装入杆的顶部。

“ [baɪ] [ðɪs] [ə'reɪndʒmənt] [ðə; ði] [huːp] [fɔːr; fər] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði] [kloʊk] [ɪk'stendɪd] ,

“	By	this	arrangement	the	hoop	for	keeping	the	cloak	extended	,
“	经过	这	安排	这	箍	为了	保持	这	披风	扩展	,

通过这种设计，用于撑开斗篷的箍环可以展开斗篷。

[kæn; kən][biː; bi] [reɪzd] [ɔːr] ['loʊɝd] [tuː; tə][biː; bi] ['iːðər] ['lev(ə)l][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʃəuldəz] ['liːvɪŋ] [ðə; ði]

can	be	raised	or	lowered	to	be	either	level	with	the	shoulders	leaving	the
能	是	提高	或者	降低	到	是	任何一个	等级	和	这	肩膀	离开	这

[hed] [ɪk'spoʊzd] ,

head	exposed	,
头	裸露	,

可以升高或降低到与肩膀齐平，使头部暴露在外；

[ɔːr] , [ɪf] [prɪ'fɜːrd] , [reɪzd] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə]['kʌvər][ðə; ði] [hed] .

or	,	if	preferred	,	raised	sufficient	to	cover	the	head	.
或者	,	如果	首选	,	提高	充足的	到	覆盖	这	头	.

或者，如果需要，可以把帽子戴高到足以遮住头部。

“ [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][ə'baʊt][tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [bæθ] [pʊts][ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] ['redi] [fɔːr; fər][juːz]['ʌndər]

“	The	person	about	to	take	the	bath	puts	the	apparatus	ready	for	use	under
“	这	人	关于	到	拿	这	洗澡	放置	这	设备	准备好	为了	使用	在下面

[ðə; ði] [tʃer] ,

the	chair	,
这	椅子	,

“准备洗澡的人将洗浴用品放在椅子下面，以便使用。”

[ænd; ənd] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði][kloʊk] ['laɪtli] ['oʊvər][ðə; ði] [huːp] , [sɪts] [daʊn] ,

and	placing	the	cloak	lightly	over	the	hoop	,	sits	down	,
和	放置	这	披风	轻轻	超过	这	箍	,	坐着	向下	,

他轻轻地将斗篷盖在裙撑上，然后坐了下来。

[slɪps][ðə; ði] [tuː] ['ɛndz][ʌv; əv][ðə; ði] [huːp] [tə'geðər] , [drɔːz] [ðə; ði][kloʊk] [raʊnd] ,

slips	the	two	ends	of	the	hoop	together	,	draws	the	cloak	round	,
滑倒	这	二	结束	的	这	箍	一起	,	平局	这	披风	圆形的	,

将圆环的两端滑到一起，把斗篷拉紧，

['taɪɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [ðə; ði] [frʌnt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [strɪŋz] [prə'vaɪdɪd] , [ænd; ənd] [ə'dʒʌstɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [raʊnd]

tying	it	down	the	front	with	the	strings	provided	,	and	adjusting	it	round
捆绑	它	向下	这	正面	和	这	字符串	假如	,	和	调整	它	圆形的

[ðə; ði] [nek] ,

the	neck	,
这	脖子	,

用提供的绳子将其系在前面，并调整其在脖子上的位置。

[meɪ] [teɪk] [ðə; ði] [bæθ] ['kʌmftəbliˌ'kʌmfərtəbli][frʌm; frəm] [ˌfɪf'tiːn] [tuː; tə]['fɔːrti] ['mɪnɪts] , [ə'kɔːrdɪŋ]

may	take	the	bath	comfortably	from	fifteen	to	forty	minutes	,	according
可能	拿	这	洗澡	舒适地	从	十五	到	四十	分钟	,	根据

[tuː; tə][ˌɪnklɪ'neɪʃ(ə)n] .

to	inclination	.
到	倾角	.

根据个人喜好，可舒适地泡澡十五至四十分钟。

" [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l] [ðæt] [ðə; ði] ['beɪðər] [meɪ] [prɪ'fɜːr][tuː; tə] [rɪ'klaɪn] [waɪl] [end'ʒɔɪɪŋ] [ðɪs]
" But it is possible that the bather may prefer to recline while enjoying this
" 但 它 是 可能的 那 这 沐浴者 可能 更喜欢 到 横卧 尽管 享受 这
['kɑːmɪŋ] [ænd; ənd][lʌg'ʒʊriənt] [bæθ] .
calming and luxuriant bath .
平静 和 茂盛的 洗澡 .

"但是，沐浴者可能更喜欢斜倚着享受这种平静而奢华的沐浴。

[ðɪs] [ɪz] ['iːzəli] [dʌn] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði] ['riːdər] [wɪl] [glæns] [æt; ət] [pleɪt] [tuː] ,
This is easily done , and if the reader will glance at Plate Two ,
这 是 容易地 完毕 , 和 如果 这 读者 将要 瞥一眼 在 盘子 二 ,

这很容易做到，读者只需瞥一眼图版二，

[hiː; hi] [wɪl] [siː] [ðə; ði]['moʊdəs][ɔpə'rændai] .
he will see the modus operandi .
他 将要 看 这 模式 操作 .

他将了解其运作方式。

['nʌθɪŋ] [kʊd; kəd][biː; bi] [mɔːr] ['sɪmp(ə)l] , ['nʌθɪŋ] [mɔːr] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] .
Nothing could be more simple , nothing more effective .
没有什么 可以 是 更多的 简单的 , 没有什么 更多的 有效的 .

没有比这更简单、更有效的方法了。

[wiː; wi][ɑːr; ər][nɑːt] , [haʊ'evər] , [ðə; ði][fɜːrst][tuː; tə][hæv; həv] [dɪ'skʌvərd] [ðə; ði]['merɪts][ʌv; əv]['mesərz]
We are not , however , the first to have discovered the merits of Messrs
我们 是 不是 , 然而 , 这 第一的 到 有 发现 这 优点 的 先生们
['ælənz] [lʌg'ʒʊriəs] [ɪn'venʃ(ə)n] .
Allen's luxurious invention .
艾伦的 豪华 发明 .

然而，我们并不是第一个发现艾伦先生这项奢华发明价值的人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪn]['dʒen(ə)rəl][juːz] [naʊ] [ɔːl]['oʊvər][ðə; ði] ['kʌntri] ,
It is in general use now all over the country ,
它 是 在 一般的 使用 现在 全部 超过 这 国家 ,

现在全国各地普遍都在使用。

[ænd; ənd]['medɪk(ə)l][men][ɑːr; ər] ['kɑːnstəntli] [ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [ˌrekə'mend] [ðə; ði] [bæθ] [tuː; tə]
and medical men are constantly in the habit of recommending the bath to
和 医疗的 男人 是 不断地 在 这 习惯 的 推荐 这 洗澡 到
[ðer; ðər] ['peɪʃnts] .
their patients .
他们的 患者 .

医生们也经常建议病人泡澡。

[soʊ]['ɔːlsoʊ][ɪz][ðə; ði] [prə'feʃən(ə)l] [pres] , [ænd; ənd] [ə'mʌŋ] [ðiːz] [sʌtʃ] [wel] - [noʊn] ['dʒɜːnəlz]
So also is the professional press , and among these such well - known Journals
所以 还 是 这 专业的 按 , 和 之中 这些 这样的 出色地 - 已知 期刊
[æz; əz] " [ðə; ði] ['lʌndən] ['medɪk(ə)l]['rekɔːd; rɪ'kɔːd] " ;
as " The London Medical Record " ;
作为 " 这 伦敦 医疗的 记录 " ;

专业报刊也是如此，其中不乏像《伦敦医学记录》这样的知名期刊；

" [ðə; ði]['medɪk(ə)l] [taɪmz] [ænd; ənd] [gə'zet] " ; " [ðə; ði]['medɪk(ə)l][ɪg'zæmɪnər] " ; " [ðə; ði]['medɪk(ə)l]
" The Medical Times and Gazette " ; " The Medical Examiner " ; " The Medical
" 这 医疗的 《时代周刊》 和 公报 " ; " 这 医疗的 考官 " ; " 这 医疗的
[pres] [ænd; ənd]['sɜːrkjələr] " ;
Press and Circular " ;
按 和 圆 " ;

《医学时报与公报》；《医学检验员》；《医学新闻与通报》；

“ [ðə; ði] ['lænsɪt] ” ; [ænd; ənd] “ [ðə; ði] ['brɪtɪʃ] ['medɪk(ə)l]['dʒɜ:rn(ə)l] ” [ɑ:r; ər] [laʊd] [ɪn] [ðer; ðər] ['preɪzɪz]

“	The	Lancet	”	;	and	“	The	British	Medical	Journal	”	are	loud	in	their	praises
“	这	《柳叶刀》	”	;	和	“	这	英国	医疗的	杂志	”	是	大声	在	他们的	赞扬

[ʌv; əv][ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] .

of	the	apparatus	.
的	这	设备	.

《柳叶刀》和《英国医学杂志》都对该仪器给予了高度评价。

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [ɪ'speʃəli] [əb'zɜ:rvd] [baɪ][ðə; ði] [ɪn'telɪdʒənt] ['ri:dər] [ðæt] ['ælənz] [bæθ] [meɪ] [bi:; bi]

It	will	be	especially	observed	by	the	intelligent	reader	that	Allen's	bath	may	be
它	将要	是	尤其	观察到	经过	这	聪明的	读者	那	艾伦的	洗澡	可能	是

[ju:st] [ɪn'taɪərli] [æz; əz][ə; eɪ][draɪ][hɑ:t] [er] [bæθ] ,

used	entirely	as	a	dry	hot	air	bath	,
用过的	完全	作为	一个	干燥	热的	空气	洗澡	,

聪明的读者会特别注意到，艾伦的浴缸可以完全用作干式热风浴。

[ɔ:r][æz; əz][ə; eɪ] [mɪkst] [hɑ:t] [er] [ænd; ənd] ['veɪpər] [bæθ] .

or	as	a	mixed	hot	air	and	vapour	bath	.
或者	作为	一个	混合	热的	空气	和	汽	洗澡	.

或者作为混合热空气和蒸汽浴。

[wel] , [ðɪs] [ɪn]['aʊər; ɑ:r] [ə'pɪnjən] [ɪz][ə; eɪ]['kæpɪt(ə)l][aɪ'di:ə] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wʌn][kæn; kən][ju:z][ˌaɪ 'ti:][æz; əz]

Well	,	this	in	our	opinion	is	a	capital	idea	,	because	one	can	use	it	as
出色地	,	这	在	我们的	观点	是	一个	首都	主意	,	因为	一	能	使用	它	作为

['i:ðər] .

either	.
任何一个	.

我们认为这是一个绝妙的主意，因为它可以用作这两种用途。

[wi:; wi] , [ɑ:r'selvz] , [pər'spaɪər] ['fri:li] , [ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [ju:z]['oʊnli][ðə; ði][hɑ:t] [er] , [bʌt; bət][æz; əz]

We	,	ourselves	,	perspire	freely	,	and	therefore	use	only	the	hot	air	,	but	as
我们	,	我们自己	,	出汗	自由	,	和	所以	使用	仅有的	这	热的	空气	,	但	作为

[sɜ:r][i'ræzməs] [sez] :

Sir	Erasmus	says	:
先生	伊拉斯谟	说道	:

我们自身会大量出汗，因此只能利用热空气，但正如伊拉斯谟爵士所说：

“ [ðə; ði] [greɪt] ['pɜ:rpəs] [tu:; tə][bi:; bi] [ə'raɪvd] [æt; ət] , [soʊ][fɑ:r][æz; əz]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ɪz]

“	The	great	purpose	to	be	arrived	at	,	so	far	as	temperature	is
“	这	伟大的	目的	到	是	到达的	在	,	所以	远的	作为	温度	是

[kən'sɜ:rnd] ,

concerned	,
担心的	,

“就温度而言，要达到的伟大目标是.....”

[ɪz][tu:; tə][əb'teɪn][wʌn] [wɪtʃ] [ʃæl; ʃəl][bi:; bi] [ə'gri:əb(ə)l] [tu:; tə][ðə; ði] [sen'seiʃənz] .

is	to	obtain	one	which	shall	be	agreeable	to	the	sensations	.
是	到	获得	一	哪个	将	是	同意	到	这	感觉	.

目的是找到一种能让人感到舒适的物质。

” [ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [ɪz] [wʌt] ['mesərz]['ælən][ænd; ənd][sʌnz] [raɪt] [ˌem 'i:] [ðəm'selvz] [kən'sɜ:rnɪŋ]

”	The	following	is	what	Messrs	Allen	and	Sons	write	me	themselves	concerning
”	这	下列的	是	什么	先生们	艾伦	和	儿子们	写	我	他们自己	有关

[ðer; ðər] [bæθ] : —

their	bath	:	—
他们的	洗澡	:	—

以下是艾伦父子就他们的浴室情况亲自写给我的信：——

“ ['aʊər; ɑ:r][aɪ'di:ə][ɪz] ,

“	Our	idea	is	,
“	我们的	主意	是	,

我们的想法是，

[ðæt] [ðə; ði][hɑːt] [er] [ænd; ənd] ['veɪpər] [bæθ] [kəm'baɪnd] [ɪz][ðə; ði]['truːɪst] [ə'proʊtʃ] [tuː; tə][ðə; ði]

that	the	hot	air	and	vapour	bath	combined	is	the	truest	approach	to	the
那	这	热的	空气	和	汽	洗澡	合并	是	这	最真实的	方法	到	这

['iːstərn] ['tɜːrkɪʃ] [bæθ] ,

Eastern	Turkish	bath	,
东	土耳其	洗澡	,

热风浴和蒸汽浴相结合才是体验正宗土耳其浴的最有效方式。

[ɪn] [wɪtʃ] , ['æftər][ðə; ði] ['beɪðər] [hæz; həz] [bɪn] [ɪn][ðə; ði] ['hiːtɪd] [ruːm] [sʌm; səm]['lɪt(ə)l] [taɪm] ,

in	which	,	after	the	bather	has	been	in	the	heated	room	some	little	time	,
在	哪个	,	后	这	沐浴者	有	到过	在	这	加热	房间	一些	小的	时间	,

其中，沐浴者在加热的房间里待了一段时间后，

[ænd; ənd] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [fiːl] ['sʌmwʌt] [ə'prest] , [ðeɪ] ([ðə; ði] [ə'tendənts]) [kʌm] [raʊnd] ,

and	begins	to	feel	somewhat	oppressed	,	they	(	the	attendants	)	come	round	,
和	开始	到	感觉	有些	受压迫者	,	他们	(	这	服务员	)	来	圆形的	,

['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] ['hiːtɪd] [flɔːr] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər] ;

sprinkle	the	heated	floor	with	water	;
撒	这	加热	地面	和	水	;

当他开始感到有些压抑时，（服务员）就会过来，往地上洒水；

[ðɪs] [prə'duːsəz, prə'duːsɪz][ə; eɪ] ['veɪpər] ,

this	produces	a	vapour	,
这	产	一个	汽	,

这会产生蒸汽，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlmoʊst] [ɪ'miːdiətli] ['æftər] [ðɪs] [ðæt] [ðə; ði]['bɑːdi] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][pər'spaɪər] ['friːli]

and	it	is	almost	immediately	after	this	that	the	body	begins	to	perspire	freely
和	它	是	几乎	立即地	后	这	那	这	身体	开始	到	出汗	自由

,

,

,

紧接着，身体就开始大量出汗。

[ðə; ði] ['veɪpər] ['ɔːlsoʊ] [ri'liːvz] [ðə; ði] ['briːðɪŋ] ['veri] [mʌtʃ] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm] .

the	vapour	also	relieves	the	breathing	very	much	with	some	.
这	汽	还	缓解	这	呼吸	非常	很多	和	一些	.

这种蒸汽对某些人来说也能大大缓解呼吸困难。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [ðoʊz] [huː] [wɪl] [nɑːt][pər'spaɪər][ɪn][ðə; ði][hɑːt] - [er] [bæθ][æt; ət][ɔːl] ,

There	are	those	who	will	not	perspire	in	the	hot	-	air	bath	at	all	,
那里	是	那些	WHO	将要	不是	出汗	在	这	热的	-	空气	洗澡	在	全部	,

有些人泡热水澡时根本不会出汗。

[bʌt; bət][duː][wɪð; wɪθ][ðə; ði][hɑːt] - [er] [ænd; ənd] ['veɪpər] [bæθ] , [wɪtʃ] , ['mɪŋglɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hɑːt] - [er] ,

but	do	with	the	hot	-	air	and	vapour	bath	,	which	,	mingling	with	the	hot	-	air	,
但	做	和	这	热的	-	空气	和	汽	洗澡	,	哪个	,	混杂	和	这	热的	-	空气	,

但要利用热空气和蒸汽浴，它们与热空气混合，

[prə'duːsəz, prə'duːsɪz][ə; eɪ] [mɔɪst] [hiːt] , ['sɔːfənz] [ðə; ði] [skɪn] , [ænd; ənd][prə'duːsəz, prə'duːsɪz]

produces	a	moist	heat	,	softens	the	skin	,	and	produces
产	一个	潮湿	热	,	软化	这	皮肤	,	和	产

[ˌpɜːrspə'reɪʃn] [mʌtʃ] [mɔːr] ['kwɪkli] .

perspiration	much	more	quickly	.
汗	很多	更多的	迅速地	.

产生湿热，软化皮肤，并加速排汗。

" [ðer; ðər][ɪz][wʌn] [ədˈvæntɪdʒ] [wɪtʃ] [ðə; ði][ˈpɔːrtəb(ə)l] [bæθ] [pəˈzesiz] [ˈoʊvər][ðə; ði][ˈregjələr]
" There is one advantage which the portable bath possesses over the regular
" 那里 是 一 优势 哪个 这 便携的 洗澡 拥有 超过 这 常规的
[ˌsænəˈtɔːriəm] [ˈtɜːrkɪʃ] :
sanatorium Turkish :
疗养院 土耳其 :

"便携式浴池相比正规疗养院的土耳其浴池有一个优势：

— [ðə; ði] [hed] [ɪz][nɑːt] [ˈkʌvərd] , [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɑːt][ɪn][ðə; ði] [ˈhiːtɪd] [ˈætməsfɪr] ,
— the head is not covered , it is not in the heated atmosphere ,
— 这 头 是 不是 涵盖 , 它 是 不是 在 这 加热 气氛 ,

头部没有遮盖，没有处于高温环境中。

[ænd; ənd] [ˈðerfɔːr] [ˈpjʊrɚ] [er] [kæn; kən][biː; bi] [briːðd] ,
and therefore purer air can be breathed ,
和 所以 更纯净 空气 能 是 呼吸 ,

因此，人们可以呼吸到更纯净的空气。

[ɔːlˈðoʊ] [bəuθ] [feɪs] [ænd; ənd][skælp][pərˈspaɪər][æz; əz] [ˈfriːli] [æz; əz]['eni] [ˈʌðər] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]
although both face and scalp perspire as freely as any other part of the
虽然 两个都 脸 和 头皮 出汗 作为 自由 作为 任何 其他 部分 的 这
['bɑːdi] .
body .
身体 .

虽然脸部和头皮与其他身体部位一样会大量出汗。

[ðə; ði] [hed] , [haʊˈevər] , [meɪ] [biː; bi] ['kʌvərd] [ɪf] [ðɪs] [ɪz] [θɔːt] [mɔːr] ['plez(ə)nt] .
The head , however , may be covered if this is thought more pleasant .
这 头 , 然而 , 可能 是 涵盖 如果 这 是 想法 更多的 令人愉快的 .

不过，如果觉得遮住头部更舒服的话，也可以这样做。

['draɪv, 'dɑːktɚ][el] . [iː] . ['tɜːrnər] , [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [siːm] [bɪ'liːvz] [ɪn] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [hed] [ɪkˈspoʊzd] ['dʊrɪŋ]
Dr L . E . Turner , it would seem believes in having the head exposed during
博士 L . E . 车工 , 它 会 似乎 相信 在 拥有 这 头 裸露 期间
[ðə; ði] [bæθ] .
the bath .
这 洗澡 .

LE Turner 博士似乎认为洗澡时应该露出头部。

" [baɪ][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][jʊr; jər] [bæθ] ,
" By the use of your bath ,
" 经过 这 使用 的 你的 洗澡 ,

"通过使用你的浴缸，

" [hiː; hi] [sez] " [ðə; ði] ['peɪʃnts] [kæn; kən] [briːð] [pjʊr] [er] [ˌʌnkən'tæmɪneɪtɪd] [baɪ][ðə; ði]['fiːtid]
" he says " the patients can breathe pure air uncontaminated by the foetid
" 他 说道 " 这 患者 能 呼吸 纯的 空气 未受污染的 经过 这 臭的
['hjuːmər] ['pɔːrɪŋ] [fɔːrθ] [frʌm; frəm][ðə; ði]['sev(ə)n] ['mɪljənz] [ʌv; əv] ['pɔrz] [ɪn][jʊr; jər] ['neɪbɚz] [skɪn]
humours pouring forth from the seven millions of pores in your neighbour's skin
体液 浇注 前进 从 这 七 百万 的 毛孔 在 你的 邻居 皮肤
[æz; əz][hiː; hi][sɪts][baɪ][jʊr; jər][saɪd][ɪn][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] ['tɜːrkɪʃ] [ɔːr] ['rʌʃ(ə)n] [bæθ] .
as he sits by your side in the ordinary Turkish or Russian bath .
作为 他 坐着 经过 你的 边 在 这 普通的 土耳其 或者 俄语 洗澡 .

他说："病人可以呼吸纯净的空气，不受坐在你旁边的邻居在普通的土耳其浴或俄罗斯浴中，从他皮肤上七百万个毛孔里流出的恶臭体液的污染。"

[bɪ'saɪdz] [ðer; ðər][ɪz][noʊ][rɪsk][frʌm; frəm]['oʊvər][ɪk'spænʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['pʌlməneri] ['tɪsˌju:z, 'tɪʃu:z][ʌv; əv]
Besides **there** **is** **no** **risk** **from** **over** **expansion** **of** **the** **pulmonary** **tissues** **of**
除了 那里 是 不 风险 从 超过 扩张 的 这 肺部 组织 的
[ðə; ði] [lʌŋz] ;
the **lungs** **;**
这 肺 ;

此外，肺组织过度扩张也不会带来风险；

[æz; əz] [wen] ['pi:p(ə)l][ɑ:r; ər] [kəm'peld] [tu:; tə] [bri:ð] [ə; eɪ] ['hi:tɪd] ['ætməsfɪr] ;
as **when** **people** **are** **compelled** **to** **breathe** **a** **heated** **atmosphere** **;**
作为 什么时候 人们 是 被迫 到 呼吸 一个 加热 气氛 ;

例如，当人们被迫呼吸高温空气时；

[nɔ:r][rɪsk][frʌm; frəm] ['rʌptʃər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['delɪkət] [blʌd] ['ves(ə)lz][ʌv; əv][ðə; ði][breɪn] .
nor **risk** **from** **rupture** **of** **the** **delicate** **blood** **vessels** **of** **the** **brain** **.**
也不 风险 从 破裂 的 这 精美的 血 船只 的 这 脑 .

也不会造成脑部脆弱血管破裂的风险。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['meni] ['ʌðər] [æd'væntɪdʒɪz] [wɪtʃ] [tend][tu:; tə] [meɪk] [ˌem 'i:] ,
There **are** **many** **other** **advantages** **which** **tend** **to** **make** **me** **,**
那里 是 许多 其他 优势 哪个 趋向 到 制作 我 ,

还有许多其他优势使我……

[ænd; ənd][nɑ:t]['oʊnli][maɪ'self][bʌt; bət][ɔ:l] ['ʌðər] [prə'feʃən(ə)l] [men] [hu:] [hæv; həv][traɪd][ðem; ðəm] ,
and **not** **only** **myself** **but** **all** **other** **professional** **men** **who** **have** **tried** **them** **,**
和 不是 仅有的 我 但 全部 其他 专业的 男人 WHO 有 尝试 他们 ,

不仅是我，所有其他尝试过的专业人士也都尝试过。

[strɔ:ŋ] ['ædvəkeɪts] [fɔ:r; fər][ðer; ðər][ju:z] , [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv][ɔ:l] ['ʌðər] [kaɪndz][ʌv; əv] ['tɜ:rkɪʃ] , ['rʌʃ(ə)n] ,
strong **advocates** **for** **their** **use** **,** **in** **place** **of** **all** **other** **kinds** **of** **Turkish** **,** **Russian** **,**
强的 倡导者 为了 他们的 使用 , 在 地方 的 全部 其他 种类 的 土耳其 , 俄语 ,
[ɔ:r]['ɜ:rb(ə)l][bɑ:ðz] .
or **herbal** **baths** **.**
或者 草药 浴室 .

他们强烈倡导使用这种浴法，以代替其他所有类型的土耳其浴、俄罗斯浴或草药浴。

" ['tʃæptər] [faɪv] .
" **Chapter** **Five** **.**
" 章 五 .

第五章。

[ðə; ði] ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] — [kən'tɪnju:d] .
The **Turkish** **Bath** **—** **Continued** **.**
这 土耳其 洗澡 — 持续 .

土耳其浴——续。

[ðə; ði] ['trævələrz] [bæθ] .
The **Traveller's** **Bath** **.**
这 旅行者的 洗澡 .

旅客浴场。

[ɪn] ['tʃæptər] [θɜ:rd][wi:; wi] [ɪ'nu:məˌreɪtɪd] ['bri:fli] [ə; eɪ] [fju:] [ʌv; əv][ðə; ði] ['eɪlmənts] ['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi]
In **chapter** **third** **we** **enumerated** **briefly** **a** **few** **of** **the** **ailments** **likely** **to** **be**
在 章 第三 我们 列举 简要地 一个 很少 的 这 疾病 可能 到 是
['i:ðər] [ɪn'taɪərli] [rɪ'mu:vd] ,
either **entirely** **removed** **,**
任何一个 完全 已移除 ,

在第三章中，我们简要列举了一些可能被完全消除的疾病，

[ɔ:r] , [æt; ət][ɔ:l] [ɪ'vents] , [ə'li:viˌeɪtɪd] , [baɪ][ðə; ði][ju:z][ʌv; əv][ðə; ði] ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] .
or **,** **at** **all** **events** **,** **alleviated** **,** **by** **the** **use** **of** **the** **Turkish** **Bath** **.**
或者 , 在 全部 活动 , 缓解 , 经过 这 使用 的 这 土耳其 洗澡 .

或者，至少可以通过土耳其浴来缓解。

[wi:; wi] [θɪŋk] [ðæt] [sɜ:r][i'ræzməs] ['wɪlsn] ['menʃənz] [ðæt] ['terəbli] [dɪ'stresɪŋ] ['eɪlmənt] [ɪg'zi:məˌ'eksɪmə]

We	think	that	Sir	Erasmus	Wilson	mentions	that	terribly	distressing	ailment	eczema
我们	思考	那	先生	伊拉斯谟	威尔逊	提及	那	可怕	令人痛心	病痛	湿疹

[ə'mʌŋ] [ðoʊz] [wɪtʃ] [ji:ld] [tu:; tə][ðə; ði] [ɪ'mɑ:liənt] [ænd; ənd] ['klenzɪŋ] [ɪ'fekts] [ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] .

among	those	which	yield	to	the	emollient	and	cleansing	effects	of	the	bath	.
之中	那些	哪个	屈服	到	这	润肤剂	和	清洁	效果	的	这	洗澡	.

我们认为，伊拉斯谟·威尔逊爵士提到了湿疹这种令人非常痛苦的疾病，而沐浴的润肤和清洁作用可以缓解这种疾病。

['kɪdni] ['eilmənts] , [ænd; ənd]['i:v(ə)n]['drɑ:psi][ɪt'self] , [hæv; həv] [sə'kʌmd] [tu:; tə][ɪts] ['paʊər] .

Kidney	ailments	,	and	even	dropsy	itself	,	have	succumbed	to	its	power	.
肾	疾病	,	和	甚至	浮肿	本身	,	有	屈服了	到	它是	力量	.

肾脏疾病，甚至水肿本身，都败在了它的魔爪之下。

“ [aɪ][hæv; həv][dʒʌst] , ” [raɪts] [ə; eɪ]['medɪk(ə)l][mæn] ,

“	I	have	just	,	”	writes	a	medical	man	,
“	我	有	只是	,	”	写	一个	医疗的	男人	,

一位医生写道：“我刚刚……”

“ [rɪ'taɪərd][frʌm; frəm][ðə; ði][poʊst][ʌv; əv]['medɪk(ə)l]['ɑ:fɪsər][ʌv; əv][eɪtʃ] . [em] . [kən'vɪkt] ['prɪzn] [æt; ət]

“	retired	from	the	post	of	medical	officer	of	H	.	M	.	Convict	Prison	at
“	退休	从	这	邮政	的	医疗的	官	的	H	.	M	.	定罪	监狱	在

['pɔ:rtlənd] ,

Portland	,
波特兰	,

“从波特兰监狱医务官一职退休，

[ænd; ənd][maɪ] [leɪt] [ə'sɪstənt] ['sɜ:rdʒən][hæz; həz]['kaɪndli] [ɪn'fɔ:rmd] [ˌem 'i:] [haʊ] ['ædmərəbli][ˌaɪ 'ti:][ækts]

and	my	late	Assistant	Surgeon	has	kindly	informed	me	how	admirably	it	acts
和	我的	晚的	助手	外科医生	有	亲切地	知情的	我	如何	令人钦佩地	它	行为

[ɪn] ['kɪdni] [ə'fekʃənz] ,

in	kidney	affections	,
在	肾	情感	,

我已故的助理外科医生曾好心地告诉我，这种药物对肾脏疾病有多么显著的疗效。

[ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em] ['æŋkʃəs] [tu:; tə][hæv; həv][wʌn][æz; əz] [su:n] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

and	I	am	anxious	to	have	one	as	soon	as	possible	.
和	我	是	焦虑的	到	有	一	作为	很快	作为	可能的	.

我非常渴望尽快拥有一个。

” [ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [ɑ:r; ər][ðə; ði][wɜ:rdz][ʌv; əv][sɜ:r][i'ræzməs] ['wɪlsn] [hɪm'self] : —

”	The	following	are	the	words	of	Sir	Erasmus	Wilson	himself	:	—
”	这	下列的	是	这	字	的	先生	伊拉斯谟	威尔逊	他自己	:	—

以下是伊拉斯谟·威尔逊爵士本人的话：——

“ [ðə; ði] [bæθ] [ɪz][ə; eɪ] [prɪ'ventətɪv] [ʌv; əv] [dɪ'zi:z] ,

“	The	bath	is	a	preventative	of	disease	,
“	这	洗澡	是	一个	预防	的	疾病	,

“洗澡可以预防疾病，

[baɪ] ['hɑ:rdnɪŋ] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ə'genst] [ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv][ˌveəri:'eiʃənz][ænd; ənd] [vi'sisitju:dz]

by	hardening	the	individual	against	the	effects	of	variations	and	vicissitudes
经过	硬化	这	个人	反对	这	效果	的	变体	和	变迁

[ʌv; əv]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] ,

of	temperature	,
的	温度	,

通过增强个体对温度变化和剧烈波动的影响的能力，

[baɪ] ['gɪvɪŋ] [hɪm; ɪm] ['paʊər] [tuː; tə] [rɪ'zɪst] [ˌmaɪəz'mætɪk][ænd; ənd][zai'mɔtik] [ə'fekʃənz] , [ænd; ənd][baɪ]

by	giving	him	power	to	resist	miasmatic	and	zymotic	affections	,	and	by
经过	给予	他	力量	到	抵抗	瘴气	和	酶促的	情感	,	和	经过

['streŋθəniŋ] [hɪz; ɪz] ['sɪstəm] [ə'genst] ['skrɔːfjʊlə] ,

strengthening	his	system	against	scrofula	,
强化	他的	系统	反对	瘰	,

通过赋予他抵抗瘴气和酵母菌感染的能力，并增强他抵抗瘰疬的免疫系统，

[kən'sʌmpʃ(ə)n] , [gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] ; [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]['ɔrgənz] , [kju'teɪniəs] ['sɪstəm]

consumption	,	gout	,	rheumatism	;	diseases	of	the	digestive	organs	,	cutaneous	system
消耗	,	痛风	,	风湿病	;	疾病	的	这	消化	器官	,	皮肤	系统

, ['mʌskjələr] ['sɪstəm] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði] [hɑːrt] ;

,	muscular	system	,	including	the	heart	;
,	肌肉发达的	系统	,	包括	这	心	;

肺结核、痛风、风湿病；消化器官疾病、皮肤系统疾病、肌肉系统疾病（包括心脏疾病）；

['nɜːrvəs] ['sɪstəm] [ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði][breɪn] ; [ænd; ənd] [ˌriːprə'dʌktɪv] ['sɪstəm] . ”

nervous	system	including	the	brain	;	and	reproductive	system	.	”
紧张的	系统	包括	这	脑	;	和	生殖	系统	.	”

神经系统（包括大脑）和生殖系统。”

“ [ðə; ði][bæθ] , ” [hiː; hi] [kən'tɪnjuːz] , “ [hæz; həz][ðə; ði]['prɑːpərti][ʌv; əv] ['hɑːrdnɪŋ] [ænd; ənd] ['fɔːtifaɪŋ]

“	The	bath	,	”	he	continues	,	“	has	the	property	of	hardening	and	fortifying
“	这	洗澡	,	”	他	继续	,	“	有	这	财产	的	硬化	和	强化

[ðə; ði][skɪn] ,

the	skin	,
这	皮肤	,

“沐浴，”他继续说道，“具有硬化和强化皮肤的作用，

[soʊ][æz; əz][tuː; tə]['rendər][ˌaɪ 'tiː]['ɔːlmoʊst] [ˌɪnsə'septəbl] [tuː; tə][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv][ðə; ði][koʊld] .

so	as	to	render	it	almost	insusceptible	to	the	influence	of	the	cold	.
所以	作为	到	使成为	它	几乎	不易感	到	这	影响	的	这	寒冷的	.

从而使其几乎不受寒冷的影响。

[ə; eɪ]['dɑːktər][ʌv; əv] [dɪ'vɪnəti] [toʊld][ˌem 'iː] ,

A	Doctor	of	Divinity	told	me	,
一个	医生	的	神	讲述	我	,

一位神学博士告诉我：

[ðæt] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði]['wɪntər] [taɪm][hiː; hi][wʌz; wəz] ['skersli] ['evər] [friː] [frʌm; frəm][koʊld] ,

that	during	the	winter	time	he	was	scarcely	ever	free	from	cold	,
那	期间	这	冬天	时间	他	曾是	几乎	曾经	自由的	从	寒冷的	,

整个冬天，他几乎从未摆脱过寒冷。

['ɔːf(ə)n][soʊ] [sɪ'vɪr] [æz; əz][tuː; tə] [leɪ] [hɪm; ɪm] [ʌp] [fɔːr; fər] ['sevrəl] [wiːks] ,

often	so	severe	as	to	lay	him	up	for	several	weeks	,
经常	所以	严重	作为	到	躺	他	向上	为了	一些	周	,

病情往往非常严重，以至于他卧床数周。

[ænd; ənd] [ðæt] [hiː; hi]['ɔːlsoʊ] ['sʌfərd] [frʌm; frəm] [ə'tæks] [ʌv; əv] [nʊ'rældʒə] ;

and	that	he	also	suffered	from	attacks	of	neuralgia	;
和	那	他	还	遭受	从	攻击	的	神经痛	;

他还患有神经痛；

[bʌt; bət] [ðæt] [sɪns] [hiː; hi][hæd; həd] [ə'dɑːptɪd] [ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði] [bæθ] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] ,

but	that	since	he	had	adopted	the	use	of	the	bath	twice	a	week	,
但	那	自从	他	有	已采用	这	使用	的	这	洗澡	两次	一个	星期	,

但自从他开始每周洗两次澡后，

[ɔ:l] [ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] [tu:; tə] ['koʊldz] [ænd; ənd] [nʊ'rældʒə] [hæd; həd] ['si:st] ; [ænd; ənd] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [fɜ:rst]

all	disposition	to	colds	and	neuralgia	had	ceased	;	and	for	the	first
全部	处置	到	感冒	和	神经痛	有	停止	;	和	为了	这	第一的

[taɪm] [ɪn] [ˌsɪks'ti:n] ['jɪrz] ,

time	in	sixteen	years	,
时间	在	十六	年	,

感冒和神经痛的倾向完全消失了；十六年来第一次，

[hi:; hi] [hæd; həd] [pæst] [ðə; ði] ['wɪntər] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [koʊld] .

he	had	passed	the	winter	without	a	cold	.
他	有	通过了	这	冬天	没有	一个	寒冷的	.

他整个冬天都没感冒。

" ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] [wʊd] [raɪts] [æz; əz] ['fɑ:loʊz] : —

"	Dr	Wood	writes	as	follows	:	—
"	博士	木头	写	作为	跟随	:	—

伍德博士写道：——

" ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] [wʊd] [hæd; həd] [ə; eɪ] [sɪ'vɪr] ['traɪəl] [keɪs] [tu:; tə] [ju:z] ['mesərz] ['ælən] [ænd; ənd] ['sʌnz] .

"	Dr	Wood	had	a	severe	trial	case	to	use	Messrs	Allen	and	Son's	.
"	博士	木头	有	一个	严重	审判	案件	到	使用	先生们	艾伦	和	儿子的	.

"伍德博士面临着使用艾伦父子公司的严峻考验。

[ˌaɪ 'ti:] [wʌz; wəz] [ə; eɪ] [keɪs] [ʌv; əv] [hɑ:rt] [dɪ'zi:z] [ænd; ənd] ['kɪdni] [ə'fekʃənz] [wer] [ˌaɪ 'ti:] [wʌz; wəz]

It	was	a	case	of	heart	disease	and	kidney	affections	where	it	was
它	曾是	一个	案件	的	心	疾病	和	肾	情感	在哪里	它	曾是

['deɪndʒərəs] [tu:; tə] [gɪv] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [ə; eɪ] [bæθ] ,

dangerous	to	give	the	patient	a	bath	,
危险的	到	给	这	病人	一个	洗澡	,

这是一个心脏病和肾脏疾病的病例，给病人洗澡很危险。

[ɔ:r] ['eniθɪŋ] [ðæt] [wʊd] [ɪk'saɪt] [ðə; ði] [ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [jet] [ɪ'senʃ(ə)l] [tu:; tə] [hæv; həv]

or	anything	that	would	excite	the	circulation	,	and	yet	essential	to	have
或者	任何事物	那	会	激发	这	循环	,	和	然而	基本的	到	有

['koʊpiəs] ['swetɪŋ] .

copious	sweating	.
丰富	出汗	.

或者任何能促进血液循环的事情，但大量出汗又是必要的。

[ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [wʌz; wəz] [dɪ'lɪriəs] .

The	patient	was	delirious	.
这	病人	曾是	谵妄	.

病人当时神志不清。

[hi:; hi] [hæz; həz] [gɑ:t] [wel] .

He	has	got	well	.
他	有	得到	出色地	.

他已经康复了。

" [ə; eɪ] [greɪt] ['sænəteri] [ə'θɔ:rəti] , ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] ['rɪtʃərdsən] , [sed] [ðə; ði] ['ʌðər] ['i:vnɪŋ] [æt; ət] [ə; eɪ]

"	A	great	sanitary	authority	,	Dr	Richardson	,	said	the	other	evening	at	a
"	一个	伟大的	卫生	权威	,	博士	理查森	,	说	这	其他	晚上	在	一个

['pʌblɪk] ['mi:tɪŋ] ,

public	meeting	,
民众	会议	,

"卫生权威专家理查森博士前几天晚上在一次公开会议上说，

[ðæt] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [ə'teɪn] ['pɜːrfɪkt] ['klenlinəs] [ʌv; əv]['pɜːrs(ə)n][ænd; ənd]
that **if** **it** **were** **possible** **to** **attain** **perfect** **cleanliness** **of** **person** **and**
那 如果 它 是 可能的 到 达到 完美的 清洁 的 人 和
[sə'raʊndɪŋz] ,
surroundings **,**
周围环境 ,

如果能够达到自身和周围环境的完美清洁状态，

[dɪ'ziːz] [wʊd] [bɪ'kʌm] [æn; ən] [ˌɑːbsə'liːt] [tɜːrm] .
disease **would** **become** **an** **obsolete** **term** **.**
疾病 会 变得 一个 过时的 学期 .

“疾病”一词将不再使用。

[ðiːz] [ɑːr; ər][nɑːt][ðə; ði][ɪg'zækt][wɜːrdz] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [kən'veɪ] [ðə; ði] [sens] .
These **are** **not** **the** **exact** **words** **,** **but** **they** **convey** **the** **sense** **.**
这些 是 不是 这 精确的 字 , 但 他们 传达 这 感觉 .

虽然不是原话，但意思差不多。

[bʌt; bət] [ˌɪndɪ'pendənt] [ʌv; əv][ðə; ði][juːz][ðə; ði][bæθ] [meɪ] [biː; bi][pʊt][tuː; tə] ,
But **independent** **of** **the** **use** **the** **bath** **may** **be** **put** **to** **,**
但 独立的 的 这 使用 这 洗澡 可能 是 放 到 ,

但无论浴缸的用途如何，

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv]['kjuərɪŋ][ɔːr] [ə'liːviˌeɪtɪŋ] [dɪ'ziːz] , [fɔːr; fər] ['θɜːrəli] ['klenzɪŋ] [ðə; ði]
for **the** **purpose** **of** **curing** **or** **alleviating** **disease** **,** **for** **thoroughly** **cleansing** **the**
为了 这 目的 的 养护 或者 缓解 疾病 , 为了 彻底 清洁 这
['bɑːdi][ænd; ənd] ['swiːtnɪŋ] [ðə; ði] ['sɪstəm] ,
body **and** **sweetening** **the** **system** **,**
身体 和 甜味剂 这 系统 ,

为了治愈或缓解疾病，彻底清洁身体，调理身体系统，

[ɔːr] ['sɪmpli] [æz; əz][ə; eɪ] ['lʌkʃəri] ,
or **simply** **as** **a** **luxury** **,**
或者 简单地 作为 一个 奢华 ,

或者仅仅作为一种奢侈品，

[ðer; ðər][ɑːr; ər][æt; ət] [liːst] [tuː] ['ʌðər] ['juːzɪz][tuː; tə] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi][pʊt] .
there **are** **at** **least** **two** **other** **uses** **to** **which** **it** **can** **be** **put** **.**
那里 是 在 至少 二 其他 用途 到 哪个 它 能 是 放 .

它至少还有两种其他用途。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [miːnz] [ʌv; əv] ['bæniʃɪŋ] [fə'tiːg] , [ænd; ənd]['ɔːlsoʊ][ʌv; əv] [prə'djʊsɪŋ] [rɪ'freʃɪŋ] [sliːp] .
It **is** **a** **means** **of** **banishing** **fatigue** **,** **and** **also** **of** **producing** **refreshing** **sleep** **.**
它 是 一个 方法 的 驱逐 疲劳 , 和 还 的 生产 令人耳目一新 睡觉 .

它是一种消除疲劳、促进精神焕发睡眠的方法。

[ænd; ənd] [ðɪs] [fækt] [meɪ] [biː; bi] [tɜːrnd] [tuː; tə] [gʊd] [ə'kaʊnt] [ɑːn] ['meni] [ə'keiʒənz] .
And **this** **fact** **may** **be** **turned** **to** **good** **account** **on** **many** **occasions** **.**
和 这 事实 可能 是 转向 到 好的 帐户 在 许多 场合 .

在许多情况下，这一事实都可以被充分利用。

[ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [meɪ] [hæv; həv] [bɪn] [aʊt] [ɔːl] [deɪ] [ɑːn][ðə; ði] [hɪl] , [ɔːr] ['hʌntɪŋ] ,
A **person** **may** **have** **been** **out** **all** **day** **on** **the** **hill** **,** **or** **hunting** **,**
一个 人 可能 有 到过 出去 全部 天 在 这 爬坡道 , 或者 打猎 ,

这个人可能在山上待了一整天，或者在打猎。

[ɔːr][hiː; hi] [meɪ] [hæv; həv] [bɪn] [ɑːn][ðə; ði]['rɪvər][ɔːr] [leɪk] ['roʊɪŋ] , [ɔːr][baɪ][ɪts][bæŋks] ['fɪʃɪŋ] .
or **he** **may** **have** **been** **on** **the** **river** **or** **lake** **rowing** **,** **or** **by** **its** **banks** **fishing** **.**
或者 他 可能 有 到过 在 这 河 或者 湖 划船 , 或者 经过 它是 银行 钓鱼 .

或者他当时可能正在河上或湖上划船，或者在河岸边钓鱼。

[hiː; hi] [rɪˈtɜːrn] [ˈtaɪərd][ænd; ənd] [ˈwɪri] , [ænd; ənd] [ˈveri] [ˈprɑːbəbli] , [wet] .

He	returns	tired	and	weary	,	and	very	probably	,	wet	.
他	返回	疲劳的	和	厌倦	,	和	非常	大概	,	湿的	.

他回来时疲惫不堪，很可能浑身湿透。

[ə; eɪ] [wɑːʃ] [ænd; ənd] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv] [kloʊðz] , [ˈfɑːloʊd] [baɪ][ə; eɪ] [ˈstɪmjələnt] , [ɑːr; ər][ðə; ði][ˈjuːʒuəl]

A	wash	and	change	of	clothes	,	followed	by	a	stimulant	,	are	the	usual
一个	洗	和	改变	的	衣服	,	随后	经过	一个	兴奋剂	,	是	这	通常

[ˈremədiz] [fɔːr; fər] [sʌtʃ] [fəˈtiːgz] .

remedies	for	such	fatigues	.
补救措施	为了	这样的	疲劳	.

通常情况下，缓解这种疲劳的方法是洗漱换衣服，然后服用兴奋剂。

[haʊ] [mʌtʃ] [ˈbetər] [ɪz][ˌaɪ ˈtiː][bəuθ][fɔːr; fər][ðə; ði] [ˈkʌmfərt] [ænd; ənd] [helθ] [ɪf] [hiː; hi][kæn; kən] [sper]

How	much	better	is	it	both	for	the	comfort	and	health	if	he	can	spare
如何	很多	更好的	是	它	两个都	为了	这	舒适	和	健康	如果	他	能	空闲的

[ə; eɪ] [ʃɔːrt] [hæf] - [ˈaʊər] ,

a	short	half	-	hour	,
一个	短的	一半	-	小时	,

如果他能抽出短短半小时，对他的舒适和健康都将大有裨益。

[ænd; ənd][ɪnˈdʒɔɪ][ðə; ði] [ˌædvənˈteɪdʒəs] [ˈkʌmfəts] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈtɜːrkɪʃ] [bæθ] .

and	enjoy	the	advantageous	comforts	of	the	Turkish	Bath	.
和	享受	这	有利	舒适	的	这	土耳其	洗澡	.

尽情享受土耳其浴带来的舒适体验。

[waɪ] , [hiː; hi] [fiːlz] [ˈdʌb(ə)l] [ðə; ði][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [ˈæftərwərdz] ,

Why	,	he	feels	double	the	individual	afterwards	,
为什么	,	他	感觉	双倍的	这	个人	然后	,

为什么，他之后感觉自己像变了一个人？

[ænd; ənd] [ɪf] [hiː; hi][ɪz][nɑːt][ɔːl] [θruːˈaʊt] [ðə; ði] [ˈiːvnɪŋ] [ˈæftər][æz; əz] [braɪt] [æz; əz][ə; eɪ] [nuː]

and	if	he	is	not	all	throughout	the	evening	after	as	bright	as	a	new
和	如果	他	是	不是	全部	自始至终	这	晚上	后	作为	明亮的	作为	一个	新的

[ˈflɔːrɪn] ,

florin	,
弗洛林	,

如果他整个晚上都不能像新铸的弗罗林币一样光彩照人，

[hiː; hi][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ][ˈdʌlɑːrd][æt; ət][ðə; ði] [ˈveri] [best] , [ðæt] [ɪz][ɔːl] .

he	must	be	a	dullard	at	the	very	best	,	that	is	all	.
他	必须	是	一个	笨蛋	在	这	非常	最好的	,	那	是	全部	.

他充其量也就是个笨蛋，仅此而已。

[wel] , [bʌt; bət][ə; eɪ][ˈpɜːrs(ə)n] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ] [mɪr] [gest] [æt; ət][sʌm; səm] [ˈkʌntri] [ˈskwaɪərz] ,

Well	,	but	a	person	may	be	a	mere	guest	at	some	country	Squire's	,
出色地	,	但	一个	人	可能	是	一个	仅仅	客人	在	一些	国家	乡绅的	,

但是，一个人可能只是某个乡绅家的客人而已。

[haʊ] [əˈbaʊt] [hɪz; ɪz] [ˈtɜːrkɪʃ] [bæθ] [ðen] ?

how	about	his	Turkish	Bath	then	?
如何	关于	他的	土耳其	洗澡	然后	?

那他的土耳其浴怎么样呢？

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [ˈdɪfɪkəlti] [ðæt] [ɪz] [ˈiːzəli] [ˌoʊvərˈkʌm] .

This	is	a	difficulty	that	is	easily	overcome	.
这	是	一个	困难	那	是	容易地	克服	.

这是一个很容易克服的困难。

[wi:; wi][hæv; həv][ðə; ði] ['tʊrɪsts] [ɔ:r] ['trævələrz] [bæθ] , ['hændi] , [kən'vi:niənt] , ['ju:sf(ə)l][ænd; ənd] [tʃi:p]

We	have	the	Tourist's	or	Traveller's	bath	,	handy	,	convenient	,	useful	and	cheap
我们	有	这	游客的	或者	旅行者的	洗澡	,	便利	,	方便的	,	有用	和	便宜的

.

:

.

我们有游客专用浴缸或旅行者浴缸，方便、实用、便宜。

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [kən'traɪvəns] [wɪl] [bi:; bi][ʌv; əv] [greɪt] ['benɪfɪt] [ɪn] [dɪ'spelɪŋ] [ðə; ði] [fə'ti:g] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli]

This	little	contrivance	will	be	of	great	benefit	in	dispelling	the	fatigue	usually
这	小的	装置	将要	是	的	伟大的	益处	在	驱散	这	疲劳	通常

[felt]['æftər][ə; eɪ] [lɔ:ŋ] ['dʒɜ:rni] [ɪn][treɪn][ɔ:r] ['sti:mboʊt] .

felt	after	a	long	journey	in	train	or	steamboat	.
毛毡	后	一个	长的	旅行	在	火车	或者	汽船	.

这个小装置对于消除长途火车或轮船旅行后通常感受到的疲劳非常有益。

[waɪl] [aʊt] ['boʊtɪŋ] [ɔ:r] ['tuərɪŋ] [ɪn] ['eni] [weɪ] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [ɪn'væljuəb(ə)l] .

While	out	boating	or	touring	in	any	way	it	will	be	found	invaluable	.
尽管	出去	划船	或者	巡演	在	任何	方式	它	将要	是	成立	无价	.

无论是在乘船游览还是其他任何形式的观光旅行中，它都会发挥非常宝贵的作用。

[ɪn'di:d] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][soʊ] [smɔ:l] [ænd; ənd][kəm'pækt] [ðæt] [ə; eɪ]['traɪsɪklɪst] [maɪt] ['i:zəli] [teɪk] [ˌaɪ 'ti:][ɪn][hɪz; ɪz]

Indeed	it	is	so	small	and	compact	that	a	tricyclist	might	easily	take	it	in	his
的确	它	是	所以	小的	和	袖珍的	那	一个	三轮车	可能	容易地	拿	它	在	他的

[bæg] .

bag	.
包	.

它确实非常小巧紧凑，骑三轮车的人可以轻松地把它装进包里。

[pleɪt] [θri:] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] [set] [ʌp] ['redi] [fɔ:r; fər][ju:z][fɔ:r; fər][ə; eɪ][hɑ:t] - [er] [ɔ:r]

Plate	Three	represents	the	apparatus	set	up	ready	for	use	for	a	hot	-	air	or
盘子	三	代表	这	设备	放	向上	准备好	为了	使用	为了	一个	热的	-	空气	或者

['veɪpər] [bæθ] ,

vapour	bath	,
汽	洗澡	,

图三展示了已准备就绪的热风或蒸汽浴装置。

[tu:; tə][bi:; bi] [pleɪst] ['ʌndər][ə; eɪ] [tʃer] , [ðə; ði]['bɑ:di][tu:; tə][bi:; bi] [wel] [ɪn'veləpt] [ɪn] ['blæŋkits] .

to	be	placed	under	a	chair	,	the	body	to	be	well	enveloped	in	blankets	.
到	是	放置	在下面	一个	椅子	,	这	身体	到	是	出色地	被包裹	在	毯子	.

被放置在椅子下，尸体用毯子严严实实地包裹起来。

[ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] [meɪ] ['ɔ:lsoʊ][bi:; bi] [ju:st] [fɔ:r; fər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər][fɔ:r; fər] ['meɪkɪŋ] [ti:] [ænd; ənd] ['kɔ:fi]

The	apparatus	may	also	be	used	for	boiling	water	for	making	tea	and	coffee
这	设备	可能	还	是	用过的	为了	沸腾	水	为了	制作	茶	和	咖啡

,

,

,

该装置也可用于烧水泡茶和咖啡。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][fɔ:r; fər] ['fraɪɪŋ] ['beɪkən] , [tʃɑ:p] , [steɪk] , [ɔ:r] ['kʊkɪŋ] ['ɔməlɪts] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

as	well	as	for	frying	bacon	,	chop	,	steak	,	or	cooking	omelets	,	etc	.
作为	出色地	作为	为了	煎炸	熏肉	,	劈	,	牛排	,	或者	烹饪	煎蛋卷	,	ETC	.

也可用于煎培根、猪排、牛排或煎蛋卷等。

[ðə; ði] ['tɜ:rkɪʃ] [bæθ] [ɪz][ə; eɪ]['kɑ:mətɪv; 'kælmətɪv][tu:; tə][ðə; ði] ['nɜ:rvəs] [ænd; ənd][ðə; ði]['væskjələr]

The	Turkish	bath	is	a	calmative	to	the	nervous	and	the	vascular
这	土耳其	洗澡	是	一个	镇痛	到	这	紧张的	和	这	血管

['sɪstəmz] ,

systems	,
系统	,

土耳其浴对神经系统和血管系统都有镇静作用。

[ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [ʌv; əv] [greɪt] [ju:'tɪlətɪ][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] ['sli:pləsnəs] .

and	therefore	of	great	utility	in	cases	of	sleeplessness	.
和	所以	的	伟大的	公用事业	在	案例	的	失眠	.

因此，它在治疗失眠方面非常实用。

[wi:; wi][əd'vaɪz] [ðoʊz] [hu:] [ɑ:r; ər] ['trʌbld] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] [ˌdɪsə'gri:əb(ə)l] [kəm'pleɪnt] [tu:; tə] [gɪv] [ˌaɪ 'ti:]

We	advise	those	who	are	troubled	with	this	disagreeable	complaint	to	give	it
我们	建议	那些	WHO	是	麻烦	和	这	令人不快的	抱怨	到	给	它

[ə; eɪ] [fer] ['traɪəl] .

a	fair	trial	.
一个	公平的	审判	.

我们建议那些受到这种令人不快的投诉困扰的人，给予它一次公正的审判。

[fɔ:r; fər] ['fi:meɪl] [kəm'pleɪnts] , [ʌv; əv] ['nɪrli] [ɔ:l][kaɪndz] , [ən'les] [ɪ'speʃəli] [fər'bɪdn] [baɪ][ðə; ði]

For	female	complaints	,	of	nearly	all	kinds	,	unless	especially	forbidden	by	the
为了	女性	投诉	,	的	几乎	全部	种类	,	除非	尤其	禁止	经过	这

['fæməli] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,

family	physician	,
家庭	医生	,

对于女性的各种疾病，除非家庭医生特别禁止，

[ðɪs] [bæθ] [meɪ] [bi:; bi]['ɔ:lsoʊ] [ju:st] [wɪð; wɪθ] [mɑ:rkt] ['benɪfɪt] .

this	bath	may	be	also	used	with	marked	benefit	.
这	洗澡	可能	是	还	用过的	和	标记	益处	.

这种沐浴方式也可能带来显著的益处。

[wi:; wi] ['ɜ:rnɪstli] [hoʊp] [ðæt] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [gaɪd] [ʌv; əv]['aʊərz] [wɪl] [fɔ:l]['ɪntu:][ðə; ði][hændz][ʌv; əv] ['meni]

We	earnestly	hope	that	this	little	guide	of	ours	will	fall	into	the	hands	of	many
我们	切实	希望	那	这	小的	指导	的	我们的	将要	落下	进入	这	双手	的	许多

['sʌfərəz] ,

sufferers	,
受害者	,

我们衷心希望这本小指南能够送到许多患者手中。

[hu:z] ['eilmənts] [ɑ:r; ər] ['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi] [rɪ'li:vd] , [ɔ:r] ['bænɪʃt] [ɪn'taɪərli] ,

whose	ailments	are	likely	to	be	relieved	,	or	banished	entirely	,
谁	疾病	是	可能	到	是	松了口气	,	或者	被放逐	完全	,

他们的病症很可能得到缓解，甚至完全消除。

[baɪ][ðə; ði]['regjələr][ju:z][ʌv; əv] [ðɪs] [prɪns] [ʌv; əv][bɑ:ðz] ; [wi:; wi]['kænɑ:t] ['ðerfɔ:r] [du:] ['betər] , [wi:; wi]

by	the	regular	use	of	this	prince	of	baths	;	we	cannot	therefore	do	better	,	we
经过	这	常规的	使用	的	这	王子	的	浴室	;	我们	不能	所以	做	更好的	,	我们

[bɪ'li:v] ,

believe	,
相信	,

通过经常使用这位浴场之王，我们相信，我们不可能做得更好了。

[ðæn; ðən] ['fɪnɪʃ] [ðɪs] [ʃɔ:rt] ['tʃæptər] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm]['ju:sf(ə)l][əd'vaɪs][tu:; tə] [ðoʊz] [hu:] [meɪ] [ɪn'tend]

than	finish	this	short	chapter	with	some	useful	advice	to	those	who	may	intend
比	结束	这	短的	章	和	一些	有用	建议	到	那些	WHO	可能	打算

[tu:; tə] [gɪv] [ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ] [fer] ['traɪəl] .

to	give	it	a	fair	trial	.
到	给	它	一个	公平的	审判	.

最后，本章将以一些有用的建议结束，供那些可能打算认真尝试一下的人参考。

[bʌt; bət][fɜ:rst] ,

But	first	,
但	第一的	,

但首先，

[let] [ˌjuː 'es] [ɪn'devər] [tuː; tə] [dɪ'spel] [ə; eɪ] ['fæntəm] [ðæt] [stændz] [æt; ət] [ðə; ði] ['θreʃhoʊld] [ʌv; əv] ['evri]
let **us** **endeavour** **to** **dispel** **a** **phantom** **that** **stands** **at** **the** **threshold** **of** **every**
让 我们 努力 到 打消 一个 幻影 那 站立 在 这 临界点 的 每一个
['tɜːrkɪʃ] ['beɪðɪŋ] [ɪ'stæblɪʃmənt] ,
Turkish **bathing** **establishment** **,**
土耳其 洗澡 建立 ,

让我们努力驱散笼罩在每家土耳其浴场门口的幽灵。

[ænd; ənd] [traɪz] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] ['nevər] [beɪðd] [bɪ'fɔːr] [frʌm; frəm] ['entərɪŋ] .
and **tries** **to** **prevent** **those** **who** **have** **never** **bathed** **before** **from** **entering** **.**
和 尝试 到 防止 那些 WHO 有 绝不 洗澡 前 从 进入 .

并试图阻止那些从未洗过澡的人进入。

[wiː; wi] [ə'luːd] [tuː; tə] [ðə; ði] ['fæntəm] [fɪr] .
We **allude** **to** **the** **phantom** **fear** **.**
我们 暗示 到 这 幻影 害怕 .

我们指的是那种虚幻的恐惧。

[ðɪs] ['boʊgl] [stʊd] [æt; ət] [ðə; ði] ['dɔːrweɪ] [wen] [wiː; wi] [ɑːr'selvz] [went] [tuː; tə] [hæv; həv] ['aʊər; ɑːr] [fɜːrst]
This **bogle** **stood** **at** **the** **doorway** **when** **we** **ourselves** **went** **to** **have** **our** **first**
这 博格尔 站立 在 这 门口 什么时候 我们 我们自己 去 到 有 我们的 第一的
['tɜːrkɪʃ] [bæθ] .
Turkish **bath** **.**
土耳其 洗澡 .

当我们第一次去土耳其浴的时候，这个妖怪就站在门口。

“ [oʊ] !
“ **Oh** **!**
“ 哦 !

“哦！

” [hiː; hi] [kraɪd] , “ [dəunt] [kʌm] [ɪn] , [dəunt] [kʌm] [ɪn] , [juːl] [kætʃ] [jʊr; jər] [deθ] [ʌv; əv] [koʊld]
” **he** **cried** **,** **“** **don't** **come** **in** **,** **don't** **come** **in** **,** **you'll** **catch** **your** **death** **of** **cold**
” 他 哭 , “ 不 来 在 , 不 来 在 , 你会 抓住 你的 死亡 的 寒冷的
[frʌm; frəm] [ðə; ði] [duːʃ] ,
from **the** **douche** **,**
从 这 灌肠 ,

他喊道：“别进来，别进来，你会被这淋浴喷头冻死的！”

[dəunt] [kʌm] [ɪn] , [dəunt] [kʌm] [ɪn] , [aɪ] [bɪ'siːtʃ] [juː; jʊ] , [aɪm] [ʃʊr] [juː; jʊ] [hæv; həv] [hɑːrt] [dɪ'ziːz] . ”
don't **come** **in** **,** **don't** **come** **in** **,** **I** **beseech** **you** **,** **I'm** **sure** **you** **have** **heart** **disease** **.** **”**
不 来 在 , 不 来 在 , 我 恳求 你 , 我是 当然 你 有 心 疾病 . ”

别进来，别进来，求求你，我肯定你有心脏病。

“ ['bɑːðər] ! ” [wʌz; wəz] ['aʊər; ɑːr] [kɜːrt] [rɪ'plaɪ] .
“ **Bother** **!** **”** **was** **our** **curt** **reply** **.**
“ 打扰 ! ” 曾是 我们的 简短 回复 .

“真麻烦！”我们简短地回答道。

“ [wel] , ” [kraɪd] [ðə; ði] ['boʊgl] , [ɪk'stendɪŋ] [hɪz; ɪz] ['goʊstli] [ɑːrmz] ['oʊvər] [hɪz; ɪz] [hed] ,
“ **Well** **,** **”** **cried** **the** **bogle** **,** **extending** **his** **ghostly** **arms** **over** **his** **head** **,**
“ 出色地 , ” 哭 这 博格尔 , 扩展 他的 幽灵般的 武器 超过 他的 头 ,

“好吧，”妖怪喊道，同时将他幽灵般的双臂举过头顶。

“ [duː] [goʊ] [ænd; ənd] [siː] [ə; eɪ] ['dɑːktər] [fɜːrst] .
“ **do** **go** **and** **see** **a** **doctor** **first** **.**
“ 做 去 和 看 一个 医生 第一的 .

“请先去看医生。”

” [bʌt; bət] [wiː; wi] [pʊʃt] [ðə; ði] ['boʊgl] ['boʊldli] [ə'saɪd] .
” **But** **we** **pushed** **the** **bogle** **boldly** **aside** **.**
” 但 我们 推动 这 博格尔 大胆地 旁边 .

但我们大胆地将障碍物推到了一边。

[ðæt] ['boʊgl] [lʊkt] ['veri] [smɔːl] [ɪn'diːd] [æz; əz][wiː; wi] [stroʊd] [aʊt] [ə'gen] , [ə'baʊt][æn; ən]['aʊər]
That bogle looked very small indeed as we strode out again , about an hour
那 博格尔 看起来 非常 小的 的确 作为 我们 大步走 出去 再次 , 关于 一个 小时
['æftərwərdz] .
afterwards .
然后 .

大约一个小时后，当我们再次走出去时，那个小怪看起来确实非常小。

[naʊ] , [dɪr] ['riːdər] , [ðə; ði] ['fæntəm] [wɪl] [triːt] [juː; jʊ] [prɪ'saɪsli] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [triːts] ['evriwʌn] [els]
Now , dear reader , the phantom will treat you precisely as it treats everyone else
现在 , 亲爱的 读者 , 这 幻影 将要 对待 你 恰恰 作为 它 款待 每个人 别的
.
:
.

现在，亲爱的读者，幽灵会像对待其他人一样对待你。

[ɑːr; ər][juː; jʊ][tuː; tə] [fɪr] [ˌaɪ 'tiː] ?
Are you to fear it ?
是 你 到 害怕 它 ?

你该害怕它吗?

[ðæt] [ɪz][ə; eɪ] ['kwestʃən] [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] ['ænsər] [ɪn][noʊ] ['bæntərɪŋ] [muːd] .
That is a question which must be answered in no bantering mood .
那 是 一个 问题 哪个 必须 是 回答 在 不 玩笑 情绪 .

这个问题必须严肃认真地回答，不能开玩笑。

[wiː; wi] ['ɑːnɪstli] [bɪ'liːv] [ðæt] ['naɪnti] - [faɪv] ['piːp(ə)l][æt; ət] [liːst] [aʊt][ʌv; əv] ['evri] ['hʌndrəd] ,
We honestly believe that ninety - five people at least out of every hundred ,
我们 诚实地 相信 那 九十 - 五 人们 在 至少 出去 的 每一个 百 ,

我们真心相信，每100人中至少有95人，

[kæn; kən]['entər][æn; ən]['ɔːrd(ə)neri] ['tɜːrkɪʃ] ['beɪðɪŋ] [ɪ'stæblɪʃmənt] [ænd; ənd][goʊ] [θruː] [ɔːl][ðə; ði]
can enter an ordinary Turkish bathing establishment and go through all the
能 进入 一个 普通的 土耳其 洗澡 建立 和 去 通过 全部 这
['prɑːsesɪz] [wɪð; wɪθ]['pɜːrfɪkt] ['seɪfti] .
processes with perfect safety .
流程 和 完美的 安全 .

可以进入普通的土耳其浴场，安全地完成所有流程。

[wel] ,
Well ,
出色地 ,

出色地，

[wiː; wi] [wɪl] [sə'poʊz] [ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər] [kən'vəːsɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [kən'sʌltɪŋ] - [ruːm] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm]
we will suppose that we are conversing in the consulting - room with some
我们 将要 认为 那 我们 是 对话 在 这 咨询 - 房间 和 一些
[wʌn] [huː] [miːnz] [tuː; tə][traɪ][ðə; ði] ['tɜːrkɪʃ] [bæθ] .
one who means to try the Turkish bath .
一 WHO 方法 到 尝试 这 土耳其 洗澡 .

我们假设我们正在咨询室里与一位打算尝试土耳其浴的人交谈。

[hiː; hi] [wɪl] [æsk] [sʌtʃ] ['kwestʃənz] [æz; əz] : — [wʌn] .
He will ask such questions as : — 1 .
他 将要 问 这样的 问题 作为 : — 1 .

他会问诸如此类的问题：—1.

[wen] [ʃʊd; ʃəd][aɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [bæθ] ? [ˌtuː'tuː] .
When should I begin to take the bath ? 2 .
什么时候 应该 我 开始 到 拿 这 洗澡 ? 2 .

我应该什么时候开始洗澡？2.

[haʊ] [lɔːŋ] [ʃʊd; ʃəd][aɪ] [steɪ] [ɪn][ðə; ðiː] [hiːt] ? [θriː] .

How	long	should	I	stay	in	the	heat	?	3	.
如何	长的	应该	我	停留	在	这	热	?	3	.

我应该在高温环境下待多久？3.

[haʊ] ['ɔːf(ə)n][ʃʊd; ʃəd][aɪ] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] ? [fɔːr] .

How	often	should	I	take	it	?	4	.
如何	经常	应该	我	拿	它	?	4	.

我应该多久服用一次？4.

[wʌt] [ɪz][ðə; ðiː][best] [taɪm] [ʌv; əv][ðə; ðiː][deɪ] [tuː; tə][hæv; həv][ðə; ðiː][bæθ] ? [faɪv] .

What	is	the	best	time	of	the	day	to	have	the	bath	?	5	.
什么	是	这	最好的	时间	的	这	天	到	有	这	洗澡	?	5	.

一天中什么时候最适合洗澡？5.

[kæn; kən][juː; jʊ] [gɪv] [ˌem 'iː][sʌm; səm]['dʒen(ə)rəl] [ɪn'strʌkʃ(ə)nz] [tuː; tə] [gaɪd] [ˌem 'iː][ɪn]['juːzɪŋ][ˌaɪ 'tiː] .

Can	you	give	me	some	general	instructions	to	guide	me	in	using	it	.
能	你	给	我	一些	一般的	指示	到	指导	我	在	使用	它	.

您能给我一些使用方面的通用说明吗?

[tuː; tə] ['kwestʃən] ['nʌmbər] [wʌn][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][rɪ'plaɪ] : [bɪ'gɪn] [tuː; tə] - ['mɔːroʊ] .

To	question	Number	1	we	should	reply	:	Begin	to	-	morrow	.
到	问题	数字	1	我们	应该	回复	:	开始	到	-	明天	.

对于第一个问题，我们应该回答：从明天开始。

['kwestʃən] ['nʌmbər] [ˌtuː'tuː] : [ʌn'tɪl] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn][ə; eɪ] ['glɔːriəs] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] , [ænd; ənd][ɔːl] [eɪks]

Question	Number	2	:	Until	you	are	in	a	glorious	perspiration	,	and	all	aches
问题	数字	2	:	直到	你	是	在	一个	辉煌	汗	,	和	全部	疼痛

[ænd; ənd][peɪnz] ,

and	pains	,
和	疼痛	,

问题二：直到你汗流浃背，浑身酸痛，

[ænd; ənd][ɔːl] [sens] [ʌv; əv] ['wɪrinəs] [fər'gɑːtn] .

and	all	sense	of	weariness	forgotten	.
和	全部	感觉	的	疲劳	被遗忘的	.

疲惫感荡然无存。

[frʌm; frəm][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][æn; ən]['aʊər][tuː; tə] ['twenti] ['mɪnɪts] [wɪl] [biː; bi] [ɪ'nʌf] [æt; ət][fɜːrst] .

From	a	quarter	of	an	hour	to	twenty	minutes	will	be	enough	at	first	.
从	一个	四分之一	的	一个	小时	到	二十	分钟	将要	是	足够的	在	第一的	.

一开始，一刻钟到二十分钟就足够了。

['kwestʃən] ['nʌmbər] [θriː] : [haʊ] ['ɔːf(ə)n][ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] ?

Question	Number	3	:	How	often	should	you	take	it	?
问题	数字	3	:	如何	经常	应该	你	拿	它	?

问题 3：应该多久服用一次?

[wʌns] [ɔːr] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] , [ɔːr]['iːv(ə)n] [θriː] [taɪmz] , [ɔːr] [wen'evər] [rɪ'kwaɪərd][tuː; tə] ['bænɪʃ] [ɑːn'wiː]

Once	or	twice	a	week	,	or	even	three	times	,	or	whenever	required	to	banish	ennui
一次	或者	两次	一个	星期	,	或者	甚至	三	时代	,	或者	每当	必需的	到	放逐	厌倦

,

,

,

每周一两次，甚至三次，或者只要需要驱散无聊感，

[fə'tiːg] , [eɪks] [ɔːr] [peɪnz] , [ɔːr] [ɪn'sɪpiənt] [koʊld] , [ɔːr] ['biliəsnis] , [ɔːr] ['læsɪtuːd] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə]

fatigue	,	aches	or	pains	,	or	incipient	cold	,	or	biliousness	,	or	lassitude	,	etc
疲劳	,	疼痛	或者	疼痛	,	或者	初期	寒冷的	,	或者	胆汁	,	或者	倦怠	,	ETC

, [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

,	etc	.
,	ETC	.

疲劳、疼痛或不适、感冒初期症状、胆汁过多、倦怠等。

[tuː; tə] ['kwestʃən] [fɔːr] , [ðə; ði][rɪ'plaɪ][ɪz] : [ðə; ði] [bæθ] [mʌst; məst][nɑːt][biː; bi]['teɪkən][ɑːn][ə; eɪ] [fʊl]

To	question	4	,	the	reply	is	:	The	bath	must	not	be	taken	on	a	full
到	问题	4	,	这	回复	是	:	这	洗澡	必须	不是	是	已采取	在	一个	满的

['stʌmək] ,

stomach	,
胃	,

对于问题4，答案是：不能在饱腹状态下洗澡。

[ə'baʊt] [θriː] ['aʊərz]['æftər][ə; eɪ] [miːl] [ɪz][ðə; ði][best] [taɪm] .

about	three	hours	after	a	meal	is	the	best	time	.
关于	三	小时	后	一个	一顿饭	是	这	最好的	时间	.

饭后三小时左右是最佳时间。

[bʌt; bət] [ðoʊz] [huː] [daɪn] [ə'baʊt][sɪks][ɔːr]['sev(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ðə; ði] [bæθ] [bɪ'fɔːr]

But	those	who	dine	about	six	or	seven	in	the	evening	should	take	the	bath	before
但	那些	WHO	用餐	关于	六	或者	七	在	这	晚上	应该	拿	这	洗澡	前

['dɪnər] .

dinner	.
晚餐	.

但是，晚上六七点左右用餐的人应该在晚餐前洗澡。

['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər][ɪn'geɪdʒd] [ɔːl] [deɪ] , [meɪ] [wɪð; wɪθ] [əd'væntɪdʒ] [juːz][ˌaɪ 'tiː] ['iːðər] [bɪ'fɔːr] [rɪ'taɪərɪŋ]

People	who	are	engaged	all	day	,	may	with	advantage	use	it	either	before	retiring
人们	WHO	是	已订婚的	全部	天	,	可能	和	优势	使用	它	任何一个	前	退休

[fɔːr; fər][ðə; ði] [naɪt] ,

for	the	night	,
为了	这	夜晚	,

忙碌了一整天的人，可以在晚上睡觉前使用它，这样会更有利。

[ɔːr]['æftər] ['getɪŋ] [ʌp][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] , ['fɑːloʊɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][baɪ][ðə; ði]['juːʒuəl][koʊld] [spʌndʒ] .

or	after	getting	up	in	the	morning	,	following	it	by	the	usual	cold	sponge	.
或者	后	获得	向上	在	这	早晨	,	下列的	它	经过	这	通常	寒冷的	海绵	.

或者早上起床后，再用冰凉的海绵擦拭身体。

[ɪf] [ðə; ði][koʊld] [bæθ] [ɪz] [fər'bɪdn] , [ðen] [ðə; ði] [best] [taɪm] [ɪz]['goʊɪŋ][tuː; tə][bed] .

If	the	cold	bath	is	forbidden	,	then	the	best	time	is	going	to	bed	.
如果	这	寒冷的	洗澡	是	禁止	,	然后	这	最好的	时间	是	去	到	床	.

如果不能洗冷水澡，那么最好的时间就是上床睡觉。

[naʊ] [kʌmz] [jʊr; jər][læst] ['kwestʃən] ,

Now	comes	your	last	question	,
现在	来	你的	最后的	问题	,

现在轮到你最后一个问题了。

([bʌt; bət][let][ˌem 'iː] [hɪr] [seɪ] [ˌpærən'θetɪkli] [ðæt] [wiː; wi] [meɪ] [biː; bi] [kən'sʌltid] [ə'baʊt] ['evriθɪŋ]

(	but	let	me	here	say	parenthetically	that	we	may	be	consulted	about	everything
(	但	让	我	这里	说	（括号内）	那	我们	可能	是	咨询	关于	一切

[kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][bæθ] ,

connected	with	the	bath	,
连接	和	这	洗澡	,

（但在此我想补充一点，关于浴室相关的一切事宜，我们都可以提供咨询。）

[ænd; ənd][bɑːðz][ʌv; əv][ɔːl][kaɪndz] , [ɔːr][ə'baʊt] ['eni] ['eɪlmənt] , ['krɑːnɪk][ɔːr] ['ʌðərwaɪz] ,

and	baths	of	all	kinds	,	or	about	any	ailment	,	chronic	or	otherwise	,
和	浴室	的	全部	种类	,	或者	关于	任何	病痛	,	慢性的	或者	否则	,

以及各种沐浴方式，或任何疾病，无论是慢性病还是其他疾病。

[ðæt] ['beɪðɪŋ] [ɪn][sʌm; səm][fɔːrmz][ɪz] ['laɪkli] [tuː; tə] [kjʊr] [ɔːr] [ə'liːvieɪt] .)

that	bathing	in	some	forms	is	likely	to	cure	or	alleviate	.	)
那	洗澡	在	一些	表格	是	可能	到	治愈	或者	减轻	.	)

（某些形式的沐浴可能具有治愈或缓解症状的作用。）

[wʌt] [juː; jʊ][wɑːnt] [ðen] , [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ʌv; əv][ə; eɪ] [bæθ] [ɪn][jʊr; jər] [oʊn] [ruːm]
What you want then , in order to enjoy the luxury of a bath in your own room
什么 你 想 然后 , 在 命令 到 享受 这 奢华 的 一个 洗澡 在 你的 自己的 房间
,
,
,

那么，为了享受在自己房间里泡澡的奢华体验，你想要什么呢?

[ɪz][fɜːrst] , [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['pɔːrtəb(ə)l][bɑːðz] ; ['sekəndli] [ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [bæθ] [laɪk][ðə; ði][wʌn] [hɪr]
is first , one of the portable baths ; secondly a shallow bath like the one here
是 第一的 , 一 的 这 便携的 浴室 ; 第二 一个 浅的 洗澡 喜欢 这 一 这里
[di'piktid] ;
depicted ;
描绘 ;

首先是便携式浴池；其次是像图中所示的浅浴池；

([pleɪt] [fɔːr] .)
(Plate Four .)
(盘子 四 .)

（图版四）

['θɜːrdli] [ə; eɪ] [gʊd] [bɪg] [spʌndʒ] ; ['fɔːrθli] , [ə; eɪ] [smɔːl] [hænd] ['ʃaʊər] [bæθ] ,
Thirdly a good big sponge ; fourthly , a small hand shower bath ,
第三 一个 好的 大的 海绵 ; 第四 , 一个 小的 手 淋浴 洗澡 ,

第三，一块好用的大海绵；第四，一个小型手持花洒。

[kɔːst][aɪ] [bɪ'liːv] [ɪz][faɪv] ['ʃɪlɪŋ] [frʌm; frəm]['mesərz]['ælən][ænd; ənd] [sʌnz] , ([pleɪt] [faɪv]) ; ['fɪfθli] ,
cost I believe is 5 shillings from Messrs Allen and Sons , (Plate Five) ; fifthly ,
成本 我 相信 是 5 先令 从 先生们 艾伦 和 儿子们 , (盘子 五) ; 第五 ,
[ə; eɪ] [fleʃ] [brʌʃ] ;
a flesh brush ;
一个 肉 刷子 ;

我相信价格是艾伦父子公司的 5 先令（图版五）；第五，一把肉刷；

['sɪksθli] [ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] [gʊd] [soʊp] ([perz] - [træns'pærənt]['tæblət][ɪz][baɪ][fɑːr][ænd; ənd] [ə'weɪ] [ðə; ði]
sixthly a piece of good soap (Pears ' transparent tablet is by far and away the
第六 一个 片 的 好的 肥皂 (梨 - 透明的 药片 是 经过 远的 和 离开 这
[best] ,
best ,
最好的 ,

第六，一块好肥皂（Pears牌透明皂片是迄今为止最好的），

[ænd; ənd] ['riːəli] [liːst] [ɪk'spensɪv] [ɪn][ðə; ði] [lɔːŋ] [rʌn] , — [ˌaɪ 'tiː][ɪz][soʊ] [wel] [meɪd] ,
and really least expensive in the long run , — it is so well made ,
和 真的 至少 昂贵的 在 这 长的 跑步 , — 它 是 所以 出色地 制成 ,

而且从长远来看，它真的是最划算的——因为它做工精良。

[ænd; ənd] ['læsts] [soʊ] [lɔːŋ]) ; [ænd; ənd] ['sevənθli] , [ə; eɪ] [fjuː] [gʊd] [rʌf] ['tauəlz] .
and lasts so long) ; and seventhly , a few good rough towels .
和 持续时间 所以 长的) ; 和 第七 , 一个 很少 好的 粗糙的 毛巾 .

（而且非常耐用）；第七，几条好用的粗糙毛巾。

[ɔːl] ['biːɪŋ] ['redi] ,
All being ready ,
全部 存在 准备好 ,

一切准备就绪后，

[juː; jʊ] [laɪt] [jʊr; jər][læmp][ænd; ənd] [fɪks] [ʌp][ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [ɪn'strʌkʃ(ə)nz] ['gɪv(ə)n]

you	light	your	lamp	and	fix	up	the	apparatus	according	to	instructions	given
你	光	你的	灯	和	使固定	向上	这	设备	根据	到	指示	给定

[wɪð; wɪθ] ['evri] ['pɔːrtəb(ə)l] [bæθ] .

with	every	portable	bath	.
和	每一个	便携的	洗澡	.

你点亮灯，并按照每个便携式浴缸附带的说明书组装好设备。

[ðə; ði] ['ʃæloʊ] [bæθ] [ɪz][tuː; tə][biː; bi][hæf] [fɪld] [wɪð; wɪθ][naɪs][hɑːt]['wɔːtər] , [ɔːl] ['redi] .

The	shallow	bath	is	to	be	half	filled	with	nice	hot	water	,	all	ready	.
这	浅的	洗澡	是	到	是	一半	已填	和	好的	热的	水	,	全部	准备好	.

浅浴缸里要先放半盆热水，一切准备就绪。

['æftər][juː; jʊ][hæv; həv] [pə'spaɪəd] [ɪ'nʌf] , [tɜːrn] [aʊt][ænd; ənd][tɜːrn]['ɪntuː][ðə; ði] ['ʃæloʊ] [bæθ] .

After	you	have	perspired	enough	,	turn	out	and	turn	into	the	shallow	bath	.
后	你	有	汗流浃背	足够的	,	转动	出去	和	转动	进入	这	浅的	洗澡	.

出汗足够后，翻身进入浅水浴池。

[hɪr] [juː; jʊ][ɑːr; ər][tuː; tə] ['læðər] [ænd; ənd] [spʌndʒ] , [ænd; ənd][juːz][ðə; ði] [fleʃ] [brʌʃ] [wel] .

Here	you	are	to	lather	and	sponge	,	and	use	the	flesh	brush	well	.
这里	你	是	到	泡沫	和	海绵	,	和	使用	这	肉	刷子	出色地	.

现在你要用海绵蘸取泡沫，并好好使用肉色刷子。

[nekst][juːz][ðə; ði][hænd] ['ʃaʊər] , [ɔːr][ðə; ði] [spʌndʒ] [ɪf] [juː; jʊ][prɪ'fɜːr][ˌaɪ 'tiː] , [fɪld] [wɪð; wɪθ][koʊld] ['wɔːtər] ,

Next	use	the	hand	shower	,	or	the	sponge	if	you	prefer	it	,	filled	with	cold	water	,
下一个	使用	这	手	淋浴	,	或者	这	海绵	如果	你	更喜欢	它	,	已填	和	寒冷的	水	,

接下来，使用手持花洒，或者如果你喜欢的话，也可以用海绵，蘸上冷水。

[duː][nɑːt][biː; bi][ə'freɪd][ʌv; əv] [ðɪs] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][laɪf][ænd; ənd] ['lʌkʃəri] [kəm'baɪnd] .

do	not	be	afraid	of	this	,	it	is	life	and	luxury	combined	.
做	不是	是	害怕的	的	这	,	它	是	生活	和	奢华	合并	.

不要害怕，这是生活与奢华的结合。

[ðen] [tuː; tə][draɪ] , [ænd; ənd] [dres] ['liːʒərli] , [tuː; tə][lɑːl][ɑːn][ðə; ði]['soʊfə][fɔːr; fər][ə; eɪ] [waɪl] ,

Then	to	dry	,	and	dress	leisurely	,	to	loll	on	the	sofa	for	a	while	,
然后	到	干燥	,	和	裙子	悠闲	,	到	哈哈	在	这	沙发	为了	一个	尽管	,

然后晾干衣服，悠闲地穿好衣服，在沙发上躺一会儿。

[ænd; ənd]['kwaɪətli][sɪp][jʊr; jər] [tiː] [ɔːr] ['kɔːfi] ,

and	quietly	sip	your	tea	or	coffee	,
和	悄悄	啜饮	你的	茶	或者	咖啡	,

然后静静地啜饮你的茶或咖啡，

[waɪl] [ðə; ði] [freʃ] [briːz] [frʌm; frəm][æn; ən]['oʊpən] ['wɪndoʊ] [ɪz] ['pleɪɪŋ] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] .

while	the	fresh	breeze	from	an	open	window	is	playing	around	you	.
尽管	这	新鲜的	微风	从	一个	打开	窗户	是	玩耍	大约	你	.

清风从敞开的窗户吹进来，拂过你的脸庞。

[ðɪs] [ɪz] [ɪn'diːd] [ɪn'dʒɔɪmənt] .

This	is	indeed	enjoyment	.
这	是	的确	享受	.

这的确是一种享受。

['piːp(ə)l] [huː] [juːz][ðə; ði] [bæθ] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] ['geɪnɪŋ] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] ,

People	who	use	the	bath	for	the	purpose	of	gaining	health	and	strength	,
人们	WHO	使用	这	洗澡	为了	这	目的	的	获得	健康	和	力量	,

那些利用沐浴来增强体质和健康的人

[ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv] ['tempərətli] , [bəuθ][æz; əz][rɪ'gɑ:rdz] ['i:tɪŋ] [ænd; ənd] ['drɪŋkɪŋ] , [teɪk] [ə'bʌndənt]

should	live	temperately	,	both	as	regards	eating	and	drinking	,	take	abundant
应该	居住	温和地	,	两个都	作为	问候	吃	和	喝	,	拿	丰富

['su:təb(ə)l]['eksərsaɪz][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] ,

suitable	exercise	in	the	open	air	,
合适的	锻炼	在	这	打开	空气	,

生活作息要节制，饮食要适量，多在户外进行适当的运动。

[ænd; ənd] [meɪk] [ju:z][ʌv; əv][sʌm; səm]['tɑ:nɪk] , [wɪð; wɪθ] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ə; eɪ]['dʒent(ə)l][ə'piəriənt] .

and	make	use	of	some	tonic	,	with	now	and	then	a	gentle	aperient	.
和	制作	使用	的	一些	补品	,	和	现在	和	然后	一个	温和的	泻药	.

并服用一些滋补品，偶尔服用一些温和的泻药。

[bəuθ][ðə; ði]['tɑ:nɪk][ænd; ənd][ə'piəriənt][mʌst; məst][bi:; bi] ['kerfəli] ['tʃoʊzn] [tu:; tə][su:t][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]

Both	the	tonic	and	aperient	must	be	carefully	chosen	to	suit	individual
两个都	这	补品	和	泻药	必须	是	小心	选定	到	套装	个人

[ˌɪdi:əʊ'sɪŋkrəsi:z][ænd; ənd]['keɪsɪz] ,

idiosyncrasies	and	cases	,
特质	和	案例	,

滋补剂和泻药都必须根据个人体质和病情仔细选择。

[bʌt; bət][wi:; wi][hæv; həv] [si:n] ['veri] [mʌtʃ] [gʊd] [ɪn'di:d] [ə'kru:] [frʌm; frəm] [ðɪs] [kən'dʒʌŋkʃ(ə)n][ʌv; əv]

but	we	have	seen	very	much	good	indeed	accrue	from	this	conjunction	of
但	我们	有	已见	非常	很多	好的	的确	累积	从	这	连词	的

['tɑ:nɪks] ,

tonics	,
滋补品	,

但我们已经看到，这些补品的结合确实带来了很多好处。

[wɪð; wɪθ][maɪld][ænd; ənd]['su:təb(ə)l][ə'piəriənt] [waɪl] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [kɔ:rs] [ʌv; əv] ['tɜ:rkɪʃ] [bɑ:ðz] .

with	mild	and	suitable	aperients	while	taking	a	course	of	Turkish	baths	.
和	温和的	和	合适的	泻药	尽管	采取	一个	课程	的	土耳其	浴室	.

在进行土耳其浴疗程期间，服用温和合适的泻药。

['tʃæptər] [sɪks] .

Chapter	Six	.
章	六	.

第六章

[ɑ:n][ðə; ði]['ju:zɪz][ʌv; əv][ðə; ði] ['veriəs] ['medɪkeɪtɪd] [bɑ:ðz] .

On	the	Uses	of	the	Various	Medicated	Baths	.
在	这	用途	的	这	各种各样的	药	浴室	.

论各种药浴的用途。

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi][æz; əz] [wel] [fɔ:r; fər][ðə; ði][ˌdʒenə'ræləti][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['ri:dɚz] ,

It	will	be	as	well	for	the	generality	of	our	readers	,
它	将要	是	作为	出色地	为了	这	概论	的	我们的	读者	,

这对我们的大多数读者来说也是有利的。

[ɪf] [wi:; wi] [kən'faɪn] [ɑ:r'selvz] [ɪn] [ðɪs] ['tʃæptər] [tu:; tə][ə; eɪ] [bri:f] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðoʊz]

if	we	confine	ourselves	in	this	chapter	to	a	brief	consideration	of	those
如果	我们	局限	我们自己	在	这	章	到	一个	简短的	考虑	的	那些

['medɪkeɪtɪd] [bɑ:ðz]['oʊnli] ,

medicated	baths	only	,
药	浴室	仅有的	,

如果我们在本章中仅对药浴进行简要探讨，

[wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] [pruːvd] [tuː; tə][biː; bi] [ˌefɪ'keɪʃəs] [ɪn][ðə; ði] [əˌmiːliə'reɪʃn] [ænd; ənd] [kjʊr] [ʌv; əv]

which	have	been	proved	to	be	efficacious	in	the	amelioration	and	cure	of
哪个	有	到过	已证实	到	是	有效的	在	这	改善	和	治愈	的

['ɪlnəs] ,

illnesses	,
疾病	,

这些药物已被证明对缓解和治愈疾病有效。

['weðər] ['krɑːnɪk] [ɔːr][ə'kjuːt] .

whether	chronic	or	acute	.
无论	慢性的	或者	急性	.

无论是慢性还是急性。

[wiː; wi][mʌst; məst] ['prefəs] ['aʊər; ɑːr][ri'maːks] , [haʊ'evər] ,

We	must	preface	our	remarks	,	however	,
我们	必须	前言	我们的	评论	,	然而	,

不过，我们必须先说明几点。

[baɪ] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [noʊ] [kɔːrs] [ʌv; əv][bɑːðz][ɪz] ['laɪkli] [tuː; tə][biː; bi][ʌv; əv][ðə; ði] ['slaɪtəst] [ə'veɪl][tuː; tə]

by	stating	that	no	course	of	baths	is	likely	to	be	of	the	slightest	avail	to
经过	声明	那	不	课程	的	浴室	是	可能	到	是	的	这	丝毫	可用	到

[ə; eɪ] ['sʌfərər] ,

a	sufferer	,
一个	患者	,

他指出，任何疗程的沐浴都不太可能对患者起到丝毫作用。

[ən'les] [hiː; hi][fɜːrst][ænd; ənd]['fɔːrmoʊst] [meɪks] [ʌp][hɪz; ɪz][maɪnd][tuː; tə] [əd'hɪr] [tuː; tə]['sɜːrt(ə)n] [ruːlz]

unless	he	first	and	foremost	makes	up	his	mind	to	adhere	to	certain	rules
除非	他	第一的	和	首先	制作	向上	他的	头脑	到	粘着	到	肯定	规则

[ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] ,

of	living	,
的	活的	,

除非他首先下定决心遵守某些生活规则，

[ænd; ənd] [ɪn'devər] [tuː; tə][kən'fɔːrm][tuː; tə][ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv] [helθ] .

and	endeavours	to	conform	to	the	laws	of	health	.
和	努力	到	符合	到	这	法律	的	健康	.

并努力遵守卫生条例。

['eksərsaɪz][mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] ,

Exercise	must	be	taken	in	the	open	air	,
锻炼	必须	是	已采取	在	这	打开	空气	,

锻炼必须在户外进行。

[hiː; hi][mʌst; məst]['ɔːlsoʊ][biː; bi][moʊst]['kerf(ə)l][tuː; tə] ['stʌdi] [hɪz; ɪz]['daɪət][ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['kloʊðɪŋ] ,

he	must	also	be	most	careful	to	study	his	diet	and	his	clothing	,
他	必须	还	是	最多	小心	到	学习	他的	饮食	和	他的	衣服	,

他还必须非常注意自己的饮食和衣着。

[ænd; ənd][tuː; tə] [sɪ'kjʊr] [saʊnd] [sliːp] [baɪ] ['evri] ['nætʃ(ə)rəl] [miːnz] [ɪn][hɪz; ɪz] ['paʊər] ,

and	to	secure	sound	sleep	by	every	natural	means	in	his	power	,
和	到	安全的	声音	睡觉	经过	每一个	自然的	方法	在	他的	力量	,

并尽其所能，用一切自然的方法确保自己睡个好觉。

[nɑːr'kɑːtɪks] [haʊ'evər] ['biːɪŋ] [ə'vɔɪdɪd] [æz; əz] ['pɔizənz] ([siː] ['peɪdʒɪz] - , - , [ænd; ənd] -) .

narcotics	however	being	avoided	as	poisons	(	see	pages	21	,	22	,	and	23	)	.
毒品	然而	存在	避免	作为	毒药	(	看	页面	-	,	-	,	和	-	)	.

但麻醉品被视为毒药而避免使用（参见第 21、22 和 23 页）。

['tɑːnɪks] , ['teɪkən][wɪð; wɪθ]['dʒʌdʒmənt] , [ə'sɪst] [ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt][tuː; tə] [rɪ'kʌvər] [streŋθ] ,

Tonics	,	taken	with	judgment	,	assist	a	patient	to	recover	strength	,
滋补品	,	已采取	和	判断	,	协助	一个	病人	到	恢复	力量	,

适量服用滋补品可以帮助病人恢复体力。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi] [əd'ministəd] [ɔːr] [prɪ'skraɪbd] [baɪ][ə; eɪ]['medɪk(ə)l][mæn] ,

but	they	must	be	administered	or	prescribed	by	a	medical	man	,
但	他们	必须	是	管理	或者	规定	经过	一个	医疗的	男人	,

但必须由医生开具或使用。

[huː] [ɪz] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ænd; ənd]['neɪtʃər][ʌv; əv][ðə; ði] [keɪs] .

who	is	acquainted	with	the	symptoms	and	nature	of	the	case	.
WHO	是	熟人	和	这	症状	和	自然	的	这	案件	.

熟悉该病例症状和性质的人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['riːəli] [sər'praɪzɪŋ] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [gʊd] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ] [wel] -

It	is	really	surprising	the	amount	of	good	that	can	be	done	by	a	well	-
它	是	真的	奇怪	这	数量	的	好的	那	能	是	完毕	经过	一个	出色地	-

['rɛgjəˌleɪtəd, 'rɛgjəˌleɪtɪd] [kɔːrs] [ʌv; əv] ['tɜːrkɪʃ] [ɔːr] ['ʌðər] [bɑːðz] ,

regulated	course	of	Turkish	or	other	baths	,
受监管	课程	的	土耳其	或者	其他	浴室	,

正规的土耳其浴或其他浴疗课程能带来如此多的益处，着实令人惊讶。

[kəm'baɪnd] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm] ['kerfəli] [ə'dæptɪd] [plæn][ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃənl] ['triːtmənt] [ænd; ənd]

combined	with	some	carefully	adapted	plan	of	constitutional	treatment	and
合并	和	一些	小心	改编	计划	的	宪法	治疗	和

[ˌregju'leɪʃn] [ɪn] ['lɪvɪŋ] .

regulation	in	living	.
规定	在	活的	.

结合精心制定的宪法待遇和生活规范方案。

[ɪf] [ðɪs] [wɜːr; wər]['oʊnli] [mɔːr] ['dʒen(ə)rəli] [noʊn] , ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [wʊd] [suːn] [biː; bi] [end'ʒɔɪɪŋ] [ɔːl]

If	this	were	only	more	generally	known	,	thousands	would	soon	be	enjoying	all
如果	这	是	仅有的	更多的	一般来说	已知	,	数千	会	很快	是	享受	全部

[ðə; ði] ['blesɪŋz] [ʌv; əv] [helθ] ,

the	blessings	of	health	,
这	祝福	的	健康	,

如果更多人知道这一点，成千上万的人很快就能享受到健康带来的所有益处。

[huː] [ɑːr; ər] [naʊ] ['læŋgwɪʃɪŋ] [ɑːn][bedz][ʌv; əv] ['sɪknəs] , [ɔːr][kən'faɪnd][tuː; tə][wɔːrm][ænd; ənd]['staɪflɪŋ]

who	are	now	languishing	on	beds	of	sickness	,	or	confined	to	warm	and	stifling
WHO	是	现在	萎靡不振	在	床	的	疾病	,	或者	受限	到	温暖的	和	令人窒息

[ruːmz; rʊmz] ,

rooms	,
房间	,

他们现在正卧病在床，或被困在温暖闷热的房间里。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] ['briːðɪŋ] [ðə; ði] [friː] [freʃ] [er] [ʌv; əv]['hev(ə)n] .

instead	of	breathing	the	free	fresh	air	of	heaven	.
反而	的	呼吸	这	自由的	新鲜的	空气	的	天堂	.

而不是呼吸天堂般自由清新的空气。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [siːm] [ðæt] [prə'fesər] ['laɪənl] ['biːl] [ɪz] ['sʌmwʌt] [ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] [ə'pɪnjən] [æz; əz]

It	would	seem	that	Professor	Lionel	Beale	is	somewhat	of	the	same	opinion	as
它	会	似乎	那	教授	莱昂内尔	比尔	是	有些	的	这	相同的	观点	作为

[ɑːr'selvz] ,

ourselves	,
我们自己	,

看来莱昂内尔·比尔教授的观点与我们有些一致。

[ænd; ənd][hiː; hi]['iːv(ə)n][goʊz] ['sʌmwʌt] ['fɜːrðər] , [fɔːr; fər][hiː; hi] ['deprikeits] ['fɔːrən] ['træv(ə)l] ,

and	he	even	goes	somewhat	further	,	for	he	deprecates	foreign	travel	,
和	他	甚至	去	有些	更远	,	为了	他	已弃用	外国的	旅行	,

他甚至走得更远，因为他贬低出国旅行。

[ɔːr][æt; ət] [liːst] [kən'sɪdəz] ['wɑːndərɪŋ] [ə'brɔːd] [ɪn] [sɜːrtʃ] [ʌv; əv] [helθ] , [ɪz] , [ɪn] ['meni] ['keɪsɪz] , [ə; eɪ]

or	at	least	considers	wandering	abroad	in	search	of	health	,	is	,	in	many	cases	,	a
或者	在	至少	考虑	漫游	国外	在	搜索	的	健康	,	是	,	在	许多	案例	,	一个

['niːdləs] [ɪk'spens] .

needless	expense	.
不必要	费用	.

或者至少认为出国寻求健康是一种不必要的开支，在很多情况下都是如此。

“ [ɪf] , ” [raɪts] [ðɪs] ['lɜːrnɪd] [ə'θɔːrəti] ,

“	If	,	”	writes	this	learned	authority	,
“	如果	,	”	写	这	学习	权威	,

这位博学的权威人士写道：“如果……”

“ ['peɪʃnts] [kʊd; kəd][biː; bi] [ɪn'djʊst] [tuː; tə][rɪ'taɪər][tuː; tə][ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] ['kʌntri]

“	patients	could	be	induced	to	retire	to	a	pleasant	part	of	the	country
“	患者	可以	是	诱导	到	退休	到	一个	令人愉快的	部分	的	这	国家

[wer] [ðeɪ] [wʊd] [teɪk] ['mɑːdərət] ['eksərsaɪz] ,

where	they	would	take	moderate	exercise	,
在哪里	他们	会	拿	缓和	锻炼	,

“可以鼓励患者退休到风景优美的乡村地区居住，在那里他们可以进行适度的运动，

[ænd; ənd][biː; bi] [friː] [frʌm; frəm]['ment(ə)l][æŋ'zaɪəti] , [miːt] [wɪð; wɪθ] [ə'griːəb(ə)l] [sə'saɪəti] , [lɪv; laɪv]

and	be	free	from	mental	anxiety	,	meet	with	agreeable	society	,	live
和	是	自由的	从	精神的	焦虑	,	见面	和	同意	社会	,	居住

['regjələrli] , [teɪk] [smɔːl] ['doʊsɪz][ʌv; əv]['ælkəlaɪz] ,

regularly	,	take	small	doses	of	alkalies	,
经常	,	拿	小的	剂量	的	碱金属	,

摆脱精神焦虑，结交志同道合的朋友，规律生活，服用小剂量碱性物质。

[ænd; ənd] [beɪð] [ðəm'selvz] [fɔːr; fər][æn; ən]['aʊər][ɔːr] [tuː] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪn][wɔːrm]['wɔːtər] ,

and	bathe	themselves	for	an	hour	or	two	a	day	in	warm	water	,
和	洗澡	他们自己	为了	一个	小时	或者	二	一个	天	在	温暖的	水	,

他们每天用温水洗澡一到两个小时。

[ɪn] [wɪtʃ] [sʌm; səm] ['kɑːrbənət] [ʌv; əv]['soʊdə][hæz; həz] [bɪn] [dɪ'zɑːlvd] ,

in	which	some	carbonate	of	soda	has	been	dissolved	,
在	哪个	一些	碳酸盐	的	苏打	有	到过	溶解	,

其中溶解了一些碳酸钠，

[ðeɪ] [wʊd] [rɪ'siːv] [æz; əz] [mʌtʃ] ['benɪfɪt] [æz; əz][baɪ] ['trævəlɪŋ] ['hʌndrədz] [ʌv; əv] [maɪlz] [ə'weɪ] ;

they	would	receive	as	much	benefit	as	by	travelling	hundreds	of	miles	away	;
他们	会	收到	作为	很多	益处	作为	经过	旅行	数百	的	英里	离开	;

他们获得的益处与远赴数百英里之外旅行一样多；

[ænd; ənd][æt; ət] [mʌtʃ] [les] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [ɪk'spens] .

and	at	much	less	trouble	and	expense	.
和	在	很多	较少的	麻烦	和	费用	.

而且省时省力得多。

” [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɪn] [ðiːz] [wɜːrdz] [friː] [frʌm; frəm]['ment(ə)l][æŋ'zaɪəti] .

”	There	is	a	great	deal	in	these	words	free	from	mental	anxiety	.
”	那里	是	一个	伟大的	交易	在	这些	字	自由的	从	精神的	焦虑	.

“这些话语中蕴含着很多摆脱精神焦虑的东西。”

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][əb'teɪn] [ðɪs] ['veri] ['niːdfl] [eɪd][tuː; tə][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv] ['krɑːnɪk] [kəm'pleɪnts] ,

It	is	to	obtain	this	very	needful	aid	to	the	cure	of	chronic	complaints	,
它	是	到	获得	这	非常	需要	援助	到	这	治愈	的	慢性的	投诉	,

这是为了获得这种对治疗慢性疾病非常必要的帮助，

[ɪ'speʃəli] [ðoʊz] [brɔːt] [ə'baʊt][baɪ]['oʊvər] - [wɜːrk][ɔːr][fæst] ['lɪvɪŋ] ,

especially	those	brought	about	by	over	-	work	or	fast	living	,
尤其	那些	带来	关于	经过	超过	-	工作	或者	快速地	活的	,

尤其是那些由过度劳累或快节奏生活引起的问题。

[ðæt] [wiː; wi] [ɑːr'selvz] [ɑːr; ər][ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [ˌrekə'mend] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr] ['peɪʃnts] [ə; eɪ]

that	we	ourselves	are	in	the	habit	of	recommending	to	our	patients	a
那	我们	我们自己	是	在	这	习惯	的	推荐	到	我们的	患者	一个

[ʃɔːrt] [siː] ['vɔɪɪdʒ] ,

short	sea	voyage	,
短的	海	航程	,

我们自己也经常建议病人进行短途海上旅行，

[sʌtʃ] [æz; əz] [ðæt] [tuː; tə] [ə'merɪkə] [ɔːr] [mə'dɪrə] [ænd; ənd] [bæk] .

such	as	that	to	America	or	Madeira	and	back	.
这样的	作为	那	到	美国	或者	马德拉	和	后退	.

例如往返美国或马德拉岛的行程。

[bʌt; bət] ['veri] [greɪt] ['benɪfɪt] [rɪ'zʌlts] [ɪn] ['nuːmərəs] ['keɪsɪz][frʌm; frəm][ə; eɪ] [ʃɔːrt] ['rezɪdəns] [æt; ət]

But	very	great	benefit	results	in	numerous	cases	from	a	short	residence	at
但	非常	伟大的	益处	结果	在	很多的	案例	从	一个	短的	住宅	在

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði][ɪ'nuːmərəb(ə)l] [ˌhaɪdrə'pæθɪk] [ɪs'tæblɪʃmənts] ,

some	of	the	innumerable	hydropathic	establishments	,
一些	的	这	无数	水疗法	机构	,

但在许多情况下，短期入住众多水疗机构就能带来极大的益处。

[wɪtʃ] , [laɪk] [smɔːl] [tə'restrɪəl] ['pærəˌdaɪsɪz] , [ɑːr; ər] ['skætərd] [hɪr] [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪn]['aʊər; ɑːr]

which	,	like	small	terrestrial	paradises	,	are	scattered	here	and	there	in	our
哪个	,	喜欢	小的	陆地	天堂	,	是	疏散	这里	和	那里	在	我们的

['bjuːtɪf(ə)l] ['aɪlənd] [hoʊm] .

beautiful	island	home	.
美丽的	岛	家	.

它们就像地球上的小天堂，散落在我们美丽的岛屿家园的各个角落。

[ðoʊz] ['æktʃuəli] [sɪk] [meɪ] [goʊ][ðer; ðər] ,

Those	actually	sick	may	go	there	,
那些	实际上	生病的	可能	去	那里	,

真正生病的人可以去那里。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði] ['læŋgwɪʃɪŋ] [ɪn'vælɪd][ɔːr][ðə; ði]['oʊvər] - [wɜːrkt] [mæn][ʌv; əv] ['bɪznəs] , [ɔːr]

as	well	as	the	languishing	invalid	or	the	over	-	worked	man	of	business	,	or
作为	出色地	作为	这	萎靡不振	无效的	或者	这	超过	-	工作	男人	的	商业	,	或者

[wɔːrn] - [aʊt] ['pleʒər] ['hʌntər] .

worn	-	out	pleasure	hunter	.
磨损	-	出去	乐趣	猎人	.

以及卧病在床的病人、过度劳累的商人或疲惫不堪的寻欢作乐者。

[tuː; tə] [ðoʊz] [riˈzɔːtɪŋ] [tuː; tə] [ðiːz] [ˌsænə'tɔːriə] , [wiː; wi][kæn; kən] ['kɑːnfɪdəntli] [ˌrekə'mend] [ə; eɪ]

To	those	resorting	to	these	sanatoria	,	we	can	confidently	recommend	a
到	那些	复原	到	这些	疗养院	,	我们	能	自信地	推荐	一个

['hændi][ænd; ənd]['juːsf(ə)l][ɪn'venʃ(ə)n] ,

handy	and	useful	invention	,
便利	和	有用	发明	,

对于那些前往疗养院的人，我们可以自信地推荐一项方便实用的发明。

['riːs(ə)ntli] [brɔːt] [aʊt] [baɪ]['mesərz]['ælən][ænd; ənd][sʌn] ([pleɪt] [sɪks]) .

recently	brought	out	by	Messrs	Allen	and	Son	(	Plate	Six	)	.
最近	带来	出去	经过	先生们	艾伦	和	儿子	(	盘子	六	)	.

最近由艾伦父子公司（Plate Six）推出。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['pɔːrtəb(ə)l] [ɪ'lektrɪk] [bel] , [ðə; ði][kɔːrdz][kæn; kən][biː; bi] [pæst] ['ʌndər][ɔːr]['oʊvər][ðə; ði]

It	is	a	portable	electric	bell	,	the	cords	can	be	passed	under	or	over	the
它	是	一个	便携的	电的	钟	,	这	绳索	能	是	通过了	在下面	或者	超过	这

[dɔːz] ,

doors	,
门	,

这是一个便携式电铃，电线可以从门下或门上穿过。

[frʌm; frəm][wʌn] [ruːm] [tuː; tə] [əˈnʌðər] ,

from	one	room	to	another	,
从	一	房间	到	其他	,

从一个房间到另一个房间，

[ænd; ənd][baɪ] [ðɪs] [miːnz] [ðə; ðiː] [nɜːrs] [ɔːr] [əˈtendənt] [kæn; kən][biː; biː] [kɔːld] [ɪˈmiːdiətli] [ænd; ənd]

and	by	this	means	the	nurse	or	attendant	can	be	called	immediately	and
和	经过	这	方法	这	护士	或者	服务员	能	是	称为	立即地	和

[ˈkwaɪətli][æt; ət] [ˈeni] [ˈaʊər][ʌv; əv][ðə; ðiː] [deɪ][ɔːr] [naɪt] .

quietly	at	any	hour	of	the	day	or	night	.
悄悄	在	任何	小时	的	这	天	或者	夜晚	.

这样一来，无论白天还是晚上，都可以立即安静地呼叫护士或护理人员。

[wiː; wi][duː][nɑːt] [miːn] [hɪr] [tuː; tə] [seɪ] [mʌtʃ] [əˈbaʊt][ðə; ðiː][mɜːrˈkjʊriəl] [bæθ] ,

We	do	not	mean	here	to	say	much	about	the	mercurial	bath	,
我们	做	不是	意思是	这里	到	说	很多	关于	这	水银	洗澡	,

我们在此并不打算过多谈论水银浴，

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ˌaɪ ˈtiː][mʌst; məst][ˈoʊnli][biː; biː] [juːst] [ˈʌndər] [ˈmedɪk(ə)l] [ədˈvaɪs] ,

because	it	must	only	be	used	under	medical	advice	,
因为	它	必须	仅有的	是	用过的	在下面	医疗的	建议	,

因为它必须在医生的指导下使用，

[bʌt; bət] [waɪl] [riˈmaindɪŋ] [ðə; ðiː] [ˈriːdər] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][prəˈvɪʒ(ə)n] [meɪd] [fɔːr; fər] [ðɪs] [kaɪnd][ʌv; əv]

but	while	reminding	the	reader	that	there	is	provision	made	for	this	kind	of
但	尽管	提醒	这	读者	那	那里	是	条款	制成	为了	这	种类	的

[bæθ] [ɪn][ðə; ðiː][ˈpɔːrtəb(ə)l] [ˈtɜːrkɪʃ] [bæθ] ([peɪdʒ] -) [ðer; ðər][ɪz] ([siː] [pleɪt] [ˈsev(ə)n]) [ə; eɪ][naɪs]

bath	in	the	portable	Turkish	bath	(	page	44	)	there	is	(	see	Plate	Seven	)	a	nice
洗澡	在	这	便携的	土耳其	洗澡	(	页	-	)	那里	是	(	看	盘子	七	)	一个	好的

[ˈhændi][ˈlɪt(ə)l] [ˌæpəˈrætəs] [wɪtʃ] [kæn; kən][biː; biː] [juːst] [fɔːr; fər] [ðɪs] [ˈpɜːrpəs] [juːst] [fɔːr; fər] [ðɪs]

handy	little	apparatus	which	can	be	used	for	this	purpose	used	for	this
便利	小的	设备	哪个	能	是	用过的	为了	这	目的	用过的	为了	这

[ˈpɜːrpəs] [ɔːr] [ˈeni] [ˈʌðər] [kaɪnd][ʌv; əv][ˈfjuːmɪˌgeɪtɔri] [bæθ] [wɪtʃ] [ðə; ðiː] [fɪˈzɪʃ(ə)n] [kənˈsɪdəz] [ˌaɪ ˈtiː] [raɪt]

purpose	or	any	other	kind	of	fumigatory	bath	which	the	physician	considers	it	right
目的	或者	任何	其他	种类	的	熏蒸	洗澡	哪个	这	医生	考虑	它	正确的

[tuː; tə] [ˌrekəˈmend] .

to	recommend	.
到	推荐	.

但在此提醒读者，便携式土耳其浴（第 44 页）中已为此类浴液提供了便利；此外，还有一种方便实用的小装置（见图七）可用于此目的，或医生认为合适的任何其他熏蒸浴。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ðiː][moʊst] [ˌefɪˈkeɪʃəs] [ˈmedɪkeɪtɪd] [bæθ] [ɪn] [ˈkɑːmən] [juːz][ɑːr; ər] : — [wʌn] .

Some	of	the	most	efficacious	medicated	bath	in	common	use	are	:	—	1	.
一些	的	这	最多	有效的	药	洗澡	在	常见的	使用	是	:	—	1	.

一些常用且疗效显著的药浴有：—1.

[ðə; ðiː][ˈbɔːræks] [bæθ] . — [ðɪs] [ɪz] [ˈsuːðɪŋ] [ænd; ənd][ˈkɑːmətɪv; ˈkælmətɪv][ɪn] [ˈmeni] [ˈɪrɪtəb(ə)l][fɔːrmz]

THE	BORAX	BATH	.	—	This	is	soothing	and	calmative	in	many	irritable	forms
这	硼砂	洗澡	.	—	这	是	舒缓	和	镇痛	在	许多	易怒的	表格

[ʌv; əv][skɪn] [dɪˈziːz] .

of	skin	disease	.
的	皮肤	疾病	.

硼砂浴——对许多刺激性皮肤病有舒缓镇静作用。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [meɪd] [ɪn][ðə; ðiː][prəˈpɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv] [fɔːr] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv][ˈbɔːræks][ænd; ənd] [θriː] [ʌv; əv]

It	is	made	in	the	proportion	of	four	ounces	of	borax	and	three	of
它	是	制成	在	这	部分	的	四	盎司	的	硼砂	和	三	的

[ˈglɪsərɪn] ,

glycerine	,
甘油	,

它的制作比例为四盎司硼砂和三盎司甘油。

[tuː; tə] ['θɜːrti] ['gælənz] [ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] . [ˌtuː'tuː] .

to	thirty	gallons	of	hot	water	.	2	.
到	三十	加仑	的	热的	水	.	2	.

1. 倒入三十加仑热水。

[ðə; ði] [ə'moʊniə] [bæθ] , [juːst] [æz; əz][ə; eɪ][skɪn] ['stɪmjələnt][ænd; ənd] [dɪ'rɪvətɪv] .

THE	AMMONIA	BATH	,	used	as	a	skin	stimulant	and	derivative	.
这	氨	洗澡	,	用过的	作为	一个	皮肤	兴奋剂	和	衍生物	.

氨浴，用作皮肤刺激剂和衍生物。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ɪz]['mɪstər] ['græntəmz] ['fɔːrmjələ] : — [tuː] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [strɔːŋ] ['hɑːrtsˌhɔːrn][ɪn] [tuː]

The	following	is	Mr	Grantham's	formula	:	—	Two	ounces	of	strong	hartshorn	in	two
这	下列的	是	先生	格兰瑟姆的	公式	:	—	二	盎司	的	强的	鹿角	在	二

['gælənz] [ʌv; əv]['wɔːtər] ,

gallons	of	water	,
加仑	的	水	,

以下是格兰瑟姆先生的配方：——两盎司浓鹿角粉溶于两加仑水中，

[juːst] [ɪn][ə; eɪ] [hɪp] [bæθ] .

used	in	a	hip	bath	.
用过的	在	一个	时髦的	洗澡	.

用于坐浴。

[æn; ən] ['eksələnt] [hɪp] [bæθ] ,

An	excellent	hip	bath	,
一个	出色的	时髦的	洗澡	,

绝佳的臀部浴缸，

['veri] ['juːsf(ə)l][fɔːr; fər]['piːp(ə)l][tuː; tə] [huːm] ['stuːpɪŋ] [ɪz] [əb'dʒekʃənəbl] [ɪz] [ðæt] [meɪd] [baɪ][ðə; ði]

very	useful	for	people	to	whom	stooping	is	objectionable	is	that	made	by	the
非常	有用	为了	人们	到	谁	弯腰	是	令人反感的	是	那	制成	经过	这

['mesərz] ['ælən] ([pleɪt] [eɪt]) .

Messrs	Allen	(	Plate	Eight	)	.
先生们	艾伦	(	盘子	八	)	.

对于那些不喜欢弯腰的人来说，艾伦先生（图版八）制作的非常实用。

[wʌn] [glæns] [æt; ət][ðə; ði] ['fɪgjər] [wɪl] [ʃoʊ] [ɪts] ['meni] [æd'væntɪdʒɪz] , [ænd; ənd][wiː; wi] ['strɔːŋli]

One	glance	at	the	figure	will	show	its	many	advantages	,	and	we	strongly
一	瞥一眼	在	这	数字	将要	展示	它是	许多	优势	,	和	我们	强烈

[ˌrekə'mend] [ˌaɪ 'tiː] .

recommend	it	.
推荐	它	.

只需看一眼图表，就能看出它的诸多优点，我们强烈推荐它。

['piːp(ə)l] [huː] ['sʌfər] [frʌm; frəm] [kju'teɪniəs] [ɪ'rʌpʃənz] [ɔːt] [tuː; tə] [teɪk] [skɪld] [əd'vaɪs] [bɪ'fɔːr] ['juːzɪŋ]

People	who	suffer	from	cutaneous	eruptions	ought	to	take	skilled	advice	before	using
人们	WHO	遭受	从	皮肤	喷发	应该	到	拿	熟练	建议	前	使用

[ə; eɪ] [kɔːrs] [ʌv; əv][bɑːðz] ,

a	course	of	baths	,
一个	课程	的	浴室	,

患有皮肤疹的人在使用沐浴疗法前应该咨询专业人士的意见。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['sentənsɪz] ['eksɜːpt] [frʌm; frəm][iː] . ['wɪlsənz] “ [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][skɪn] ”

but	the	following	sentences	excerpted	from	E	.	Wilson's	“	Diseases	of	the	Skin	”
但	这	下列的	句子	节选	从	E	.	威尔逊的	“	疾病	的	这	皮肤	”

[meɪ] [biː; bi] [riːd] [wɪð; wɪθ]['prɑːfɪt][baɪ][ɔːl] .

may	be	read	with	profit	by	all	.
可能	是	读	和	利润	经过	全部	.

但以下摘自 E. Wilson 的《皮肤病》的句子，所有人都可以从中受益。

“ ['eɪkwiəs] ['remədiz] , ” [sez] [ðə; ði][ˌdɜ:rmə'tɑ:lədʒɪst] ,

“	**Aqueous**	**remedies**	**,**	**”**	**says**	**the**	**dermatologist**	**,**
“	水溶液	补救措施	,	”	说道	这	皮肤科医生	,

“水性药物,”皮肤科医生说。

“ ['prez(ə)nt] [ðəm'selvz] [ɪn][ðə; ði][fɔ:rm][ʌv; əv]['sɪmp(ə)l]['wɔ:tər][ɪn][ɪts] ['veriəs] [steɪts] [ʌv; əv][koʊld] ,

“	**present**	**themselves**	**in**	**the**	**form**	**of**	**simple**	**water**	**in**	**its**	**various**	**states**	**of**	**cold**	**,**
“	展示	他们自己	在	这	形式	的	简单的	水	在	它是	各种各样的	各州	的	寒冷的	,

它们以各种冷态的普通水的形式出现，

['tepɪd] , [wɔ:rm] , [hɑ:t][ænd; ənd] [sti:m] ; ['wɔ:tər] [ɪm'preg,net] [wɪð; wɪθ]['seɪli:n] ['mætər] [æz; əz][ɪn][ðə; ði]

tepid	**,**	**warm**	**,**	**hot**	**and**	**steam**	**;**	**water**	**impregnated**	**with**	**saline**	**matter**	**as**	**in**	**the**
温热	,	温暖的	,	热的	和	蒸汽	;	水	受精	和	盐水	事情	作为	在	这

[si:] - [bæθ] ,

sea	**-**	**bath**	**,**
海	-	洗澡	,

温的、暖的、热的、冒着蒸汽的；富含盐分的水，例如海水浴中的水。

[ænd; ənd]['seɪli:n] [sə'lu:ʃənz] ; [ɪn]['ləuʃənz] , [ˌfoʊmɛn'teɪʃənz][ænd; ənd] ['poʊltɪs] .

and	**saline**	**solutions**	**;**	**in**	**lotions**	**,**	**fomentations**	**and**	**poultices**	**.**
和	盐水	解决方案	;	在	乳液	,	发泡	和	药膏	.

以及盐溶液；用于洗剂、热敷剂和药膏中。

['wɔ:tər] [meɪ] [bi:; bi] ['sedətɪv] , [ɪ'mɑ:liənt] , [ɔ:r]['stɪmjələnt] , [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] ['mænər] [ɪn] [wɪtʃ]

Water	**may**	**be**	**sedative**	**,**	**emollient**	**,**	**or**	**stimulant**	**,**	**according**	**to**	**the**	**manner**	**in**	**which**
水	可能	是	镇静剂	,	润肤剂	,	或者	兴奋剂	,	根据	到	这	方式	在	哪个

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ɪm'plɔɪd] .

it	**is**	**employed**	**.**
它	是	受雇	.

根据使用方式的不同，水可以起到镇静、润肤或兴奋的作用。

[æz; əz][ə; eɪ]['tepɪd] [bæθ] [ɔ:r][ˌfoʊmen'teɪʃn; ˌfoʊmən'teɪʃn][ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['sedətɪv] ,

As	**a**	**tepid**	**bath**	**or**	**fomentation**	**it**	**is**	**sedative**	**,**
作为	一个	温热	洗澡	或者	发泡	它	是	镇静剂	,

用作温水浴或热敷具有镇静作用。

[ænd; ənd][ɪts] ['sedətɪv] ['ækʃ(ə)n][ɪz] [ɪn'kri:st] [baɪ][ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['veriəs] ['sʌbstənsiz] , [sʌtʃ]

and	**its**	**sedative**	**action**	**is**	**increased**	**by**	**the**	**addition**	**of**	**various**	**substances**	**,**	**such**
和	它是	镇静剂	行动	是	增加	经过	这	添加	的	各种各样的	物质	,	这样的

[æz; əz] ['oʊtmi:l] ,

as	**oatmeal**	**,**
作为	麦片	,

添加燕麦片等各种物质可以增强其镇静作用。

[stɑ:rtʃ] , ['dʒelətn] , [ænd; ənd]['soʊdə][ɪn] [smɔ:l] ['kwɑ:ntətiz] .

starch	**,**	**gelatine**	**,**	**and**	**soda**	**in**	**small**	**quantities**	**.**
淀粉	,	明胶	,	和	苏打	在	小的	数量	.

少量淀粉、明胶和小苏打。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ɪ'mɑ:liənt] [wen] [ju:st] [æz; əz][ə; eɪ]['wɔ:tər] ['dresɪŋ] [ɔ:r][ɪn][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [sti:m] ,

It	**is**	**emollient**	**when**	**used**	**as**	**a**	**water**	**dressing**	**or**	**in**	**the**	**condition**	**of**	**steam**	**,**
它	是	润肤剂	什么时候	用过的	作为	一个	水	敷料	或者	在	这	状况	的	蒸汽	,

当用作水敷料或蒸汽敷料时，它具有润肤作用。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['stɪmjələnt] [wen] [koʊld][ɔ:r][hɑ:t] .

and	**it**	**is**	**stimulant**	**when**	**cold**	**or**	**hot**	**.**
和	它	是	兴奋剂	什么时候	寒冷的	或者	热的	.

它冷热皆宜，具有兴奋作用。

[wen] [hɑ:t][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][best] [mi:nz] [noʊn] [ʌv; əv] [rɪ'li:vɪŋ] [prʊ'raɪtəs] (['ɪtʃɪŋ]) ,

When	**hot**	**it**	**is**	**the**	**best**	**means**	**known**	**of**	**relieving**	**pruritus**	**(**	**itching**	**)**	**,**
什么时候	热的	它	是	这	最好的	方法	已知	的	缓解	瘙痒	(	瘙痒	)	,

热敷是目前已知缓解瘙痒的最佳方法。

[ænd; ənd][ɪn][ɪts][koʊld] [steɪt] [ˌaɪ 'tiː] [riˈfreʃiz] [ænd; ənd] ['gɪvz] ['vɪgər] [tuː; tə][ðə; ði][skɪn] ;

and	in	its	cold	state	it	refreshes	and	gives	vigour	to	the	skin	;
和	在	它是	寒冷的	状态	它	刷新	和	给予	活力	到	这	皮肤	;

冰镇后，它能使皮肤清爽活力；

[hens] , [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [bæθ] , [ðə; ði] [siː] - [bæθ] , [ænd; ənd] ['deɪli] [ə'bluːʃnz] [wɪð; wɪθ][soʊp] .

hence	,	the	morning	bath	,	the	sea	-	bath	,	and	daily	ablutions	with	soap	.
因此	,	这	早晨	洗澡	,	这	海	-	洗澡	,	和	日常的	洗礼	和	肥皂	.

因此，人们开始晨浴、海水浴，并每天用肥皂洗漱。

[ɑːn] [ðɪs] ['prɪnsəp(ə)l][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [wiː; wi][əd'vaɪz] ['deɪli] [koʊld] [ə'bluːʃnz] [wɪð; wɪθ][soʊp][ʌv; əv][ðə; ði]

On	this	principle	it	is	that	we	advise	daily	cold	ablutions	with	soap	of	the
在	这	原则	它	是	那	我们	建议	日常的	寒冷的	洗礼	和	肥皂	的	这

[feɪs] [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv]['ækni] ([pim'pəl]) ,

face	in	cases	of	acne	(	pimples	)	,
脸	在	案例	的	粉刺	(	粉刺	)	,

基于此原则，我们建议痤疮（粉刺）患者每天用冷肥皂洗脸。

[ænd; ənd][tuː; tə] ['ʌðər] [pɑːrts][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ,

and	to	other	parts	of	the	body	,
和	到	其他	部分	的	这	身体	,

以及身体的其他部位，

[pər'tɪkjələrli] [ðə; ði][æk'sɪlə][ænd; ənd] [pɪərɪ'niːəm] [ɪn] ['krɑːnɪk] [ɪg'ziːməˌ'eksɪmə][ɔːr] ['krɑːnɪk] [prʊ'raɪtəs] .

particularly	the	axilla	and	perinaeum	in	chronic	eczema	or	chronic	pruritus	.
特别	这	腋窝	和	会阴	在	慢性的	湿疹	或者	慢性的	瘙痒	.

尤其是慢性湿疹或慢性瘙痒患者的腋窝和会阴部。

['eɪkwiəs] ['ləuʃənz][ʌv; əv] ['lɪkər] - (['ʃʊgər][ʌv; əv] [liːd]) [ɑːr; ər][rɪ'frɪdʒərənt][ænd; ənd] ['sedətɪv] ,

Aqueous	lotions	of	liquor	plumbi	(	sugar	of	lead	)	are	refrigerant	and	sedative	,
水溶液	乳液	的	酒	-	(	糖	的	带领	)	是	制冷剂	和	镇静剂	,

[waɪl] ['ləuʃənz][ʌv; əv][kɑːr'bɑːlɪk]['æsɪd] ,

while	lotions	of	carbolic	acid	,
尽管	乳液	的	石炭酸	酸	,

铅糖水溶液具有清凉镇静的功效，而石炭酸水溶液则没有这种功效。

['sʌlfjʊəreɪt] [ʌv; əv] ['pɑːtæʃ] , ['æsɪteɪt] [ʌv; əv] [ə'moʊniə] , [ænd; ənd][ˌbaɪ'kɑːrbənət][ʌv; əv] [ə'moʊniə] [ɑːr; ər]

sulphurate	of	potash	,	acetate	of	ammonia	,	and	bicarbonate	of	ammonia	are
硫酸盐	的	钾肥	,	醋酸盐	的	氨	,	和	碳酸氢盐	的	氨	是

['ænti] - [prʊ'rɪtɪk] .

anti	-	pruritic	.
反对	-	瘙痒的	.

硫酸钾、醋酸氨、碳酸氢氨具有止痒作用。

[wɔːrm] [ˌfoʊmɛn'teɪʃənz][ɑːr; ər] ['sedətɪv] [ænd; ənd]['ænədaɪn] , [ænd; ənd][ðer; ðər] ['prɑːpərtiz] [ɑːr; ər]

Warm	fomentations	are	sedative	and	anodyne	,	and	their	properties	are
温暖的	发泡	是	镇静剂	和	镇痛剂	,	和	他们的	特性	是

[ɪn'kriːst] [baɪ][ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['pɑːpi] ['hedz] .

increased	by	the	addition	of	poppy	heads	.
增加	经过	这	添加	的	罂粟	头部	.

热敷具有镇静和镇痛作用，加入罂粟头可增强其疗效。

['poʊltɪs] [ɑːr; ər] [ɪ'mɑːliənt] [ænd; ənd] ['sedətɪv] , [bʌt; bət][ðer; ðər][prə'træktɪdˌproʊ'træktɪd][juːz] , [æz; əz]

Poultices	are	emollient	and	sedative	,	but	their	protracted	use	,	as
药膏	是	润肤剂	和	镇静剂	,	但	他们的	拖延	使用	,	作为

[ʌv; əv][ɔːl] ['eɪkwiəs] [ˌæplə'keiʃ(ə)nz] ,

of	all	aqueous	applications	,
的	全部	水溶液	应用程序	,

药膏具有润肤和镇静作用，但与所有水性制剂一样，长期使用会产生不良反应。

['mæsəreɪt] [ænd; ənd] ['wi:kənz] [ðə; ði][skɪn] , [ænd; ənd][tendz][tu:; tə] [pər'petʃueɪt] [ðə; ði] [dɪ'zi:z] [ɔ:r]
macerates **and** **weakens** **the** **skin** **,** **and** **tends** **to** **perpetuate** **the** **disease** **or**
浸渍物 和 减弱 这 皮肤 , 和 倾向于 到 延续 这 疾病 或者
[kɔ:z] [bɔɪlz] .
cause **boils** **.**
原因 沸腾 .

会使皮肤浸渍变弱，容易导致疾病持续发展或引起疖肿。

[æz; əz][ə; eɪ] [ru:l] , [ɔ:l] ['eɪkwiəs] [ˌæplə'keiʃ(ə)nz] [ɪk'sept] ['sɪmp(ə)l] ['beɪðɪŋ] ,
As **a** **rule** **,** **all** **aqueous** **applications** **except** **simple** **bathing** **,**
作为 一个 规则 , 全部 水溶液 应用程序 除了 简单的 洗澡 ,

一般来说，除简单的沐浴外，所有水性应用

[mʌst; məst][bi:; bi] [ɪm'plɔɪd] [wɪð; wɪθ] [greɪt] ['kɔ:ʃ(ə)n] [ɪn][skɪn] [dɪ'zi:zɪz] .
must **be** **employed** **with** **great** **caution** **in** **skin** **diseases** **.**
必须 是 受雇 和 伟大的 警告 在 皮肤 疾病 .

在治疗皮肤病时必须格外谨慎使用。

[ˌsæpə'neɪʃəs] [ə'blu:ʃnz] ['dʒen(ə)rəli] ['ægrəveɪt] [ɛk'zɛmətəs] [ə'fekʃənz] ;
Saponaceous **ablutions** **generally** **aggravate** **eczematous** **affections** **;**
皂质 洗礼 一般来说 加剧 湿疹的 情感 ;

皂性洗液通常会加重湿疹症状；

[bʌt; bət]['sɜ:rt(ə)n][fɔ:rmz][ænd; ənd]['steɪdʒɪz][ʌv; əv] [ðæt] [dɪ'zi:z] [ɑ:r; ər] ['bɛnəfɪtɪd] [baɪ][ðer; ðər][ju:z] .
but **certain** **forms** **and** **stages** **of** **that** **disease** **are** **benefitted** **by** **their** **use** **.**
但 肯定 表格 和 阶段 的 那 疾病 是 受益 经过 他们的 使用 .

但某些类型和阶段的该疾病患者会受益于它们的使用。

" [æz; əz][ə; eɪ] [mi:nz] [ʌv; əv]['ju:zɪŋ][ðə; ði] [hɪp] [bæθ] , ['weðər] ['medɪkeɪtɪd][ɔ:r] ['ʌðərwaɪz] ,
" **As** **a** **means** **of** **using** **the** **hip** **bath** **,** **whether** **medicated** **or** **otherwise** **,**
" 作为 一个 方法 的 使用 这 时髦的 洗澡 , 无论 药 或者 否则 ,

"作为一种使用坐浴的方式，无论是否配合药物治疗，

[ænd; ənd][fɔ:r; fər] ['fi:meɪl] [kəm'pleɪnts] [ænd; ənd] [ɪregjʊ'lærɪtɪz] , [ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə]['i:kwəl]
and **for** **female** **complaints** **and** **irregularities** **,** **there** **is** **nothing** **to** **equal**
和 为了 女性 投诉 和 违规行为 , 那里 是 没有什么 到 平等的
[ðə; ði][bɪ'deɪ][ˌhɪr'wɪð; ˌhɪr'wɪθ] ['fɪgjərd] ([pleɪt] [naɪn]) . [θri:] .
the **bidet** **herewith** **figured** **(** **Plate** **Nine** **)** **.** **3** **.**
这 坐浴盆 此附 想 (盘子 九) . 3 .

对于女性的不适和不规律症状，没有什么能比得上图中所示的坐浴盆（图版九）。3.

[ˌfoʊmɛn'teɪʃənz] [ɑ:r; ər] ['sɪmpli] ['loʊk(ə)l][bɑ:ðz][ænd; ənd][ɑ:r; ər] [ju:st] [tu:; tə] [rɪ'li:v] [peɪn][ænd; ənd]
FOMENTATIONS **are** **simply** **local** **baths** **and** **are** **used** **to** **relieve** **pain** **and**
发泡 是 简单地 当地的 浴室 和 是 用过的 到 缓解 疼痛 和
[rɪ'du:s] [ˌɪnflə'meɪʃn] ,
reduce **inflammation** **,**
减少 炎 ,

热敷疗法其实就是局部浸浴，用于缓解疼痛和减轻炎症。

[æz; əz][ɪn][ðə; ði] ['pɑ:pi] [hed] [ɔ:r] ['lɔ:dənəm] [ˌfoʊmen'teɪʃn; ˌfoʊmən'teɪʃn][tu:; tə]['peɪnf(ə)l] ['swelɪŋz] ,
as **in** **the** **poppy** **head** **or** **laudanum** **fomentation** **to** **painful** **swellings** **,**
作为 在 这 罂粟 头 或者 鸦片酊 发泡 到 痛苦 肿胀 ,

例如用罂粟籽或鸦片酊热敷疼痛肿胀处，

[ɔ:r][ðə; ði] ['tɜ:rpəntaɪn] [ˌfoʊmen'teɪʃn; ˌfoʊmən'teɪʃn][tu:; tə]['red(ə)n] [ðə; ði] [tʃest] [ɪn] [sɪ'vɪr] ['koʊldz] .
or **the** **turpentine** **fomentation** **to** **redden** **the** **chest** **in** **severe** **colds** **.**
或者 这 松节油 发泡 到 变红 这 胸部 在 严重 感冒 .

或者用松节油热敷来缓解重感冒引起的胸部发红。

[ðə; ði]['wɔːtər][mʌst; məst][biː; bi]['veri][hɑːt] , [ænd; ənd] [tuː] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['flænl] [mʌst; məst][biː; bi] [juːst]

The	water	must	be	very	hot	,	and	two	pieces	of	flannel	must	be	used
这	水	必须	是	非常	热的	,	和	二	件	的	绒布	必须	是	用过的

,

,

,

水必须很烫，而且必须用两块法兰绒布。

[rʌŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði]['wɔːtər] , [taɪm] [ə'baʊt] .

wrung	from	the	water	,	time	about	.
拧干	从	这	水	,	时间	关于	.

从水中拧干，大约时间。

[ðiːz] [meɪ] [biː; bi] ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ] ['lɔːdənəm] [ɔːr] ['tɜːrpəntaɪn] [æz; əz][ðə; ði] [keɪs] [meɪ] [dɪ'mænd] .

These	may	be	sprinkled	with	laudanum	or	turpentine	as	the	case	may	demand	.
这些	可能	是	撒上	和	鸦片酊	或者	松节油	作为	这	案件	可能	要求	.

[fɔːr] .

4	.
4	.

必要时，可在这些表面撒上鸦片酊或松节油。4.

[ðə; ði] ['mʌstərd] [fʊt] - [bæθ] [ɪz]['juːsf(ə)l][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] [ɪn'sɪpiənt] ['koʊldz] , ['hedeikiz] ,

THE	MUSTARD	FOOT	-	BATH	is	useful	in	cases	of	incipient	colds	,	headaches	,
这	芥末	脚	-	洗澡	是	有用	在	案例	的	初期	感冒	,	头痛	,

芥末足浴对感冒初期、头痛等症状有疗效。

[ɔːr] ['læŋgər] [ænd; ənd] ['lɪstləsnəs] [wɪð; wɪθ] ['restləs] [naɪts] .

or	languor	and	listlessness	with	restless	nights	.
或者	倦怠	和	倦怠	和	不安	夜晚	.

或者精神萎靡、无精打采，彻夜难眠。

[ə; eɪ] ['bʌkətˌfʊl] [ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['hændfʊl][ʌv; əv] ['mʌstərd] [ɪn][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl] [ðæt] [ɪz]

A	bucketful	of	hot	water	with	a	handful	of	mustard	in	it	is	all	that	is
一个	一桶	的	热的	水	和	一个	少数	的	芥末	在	它	是	全部	那	是

['wɑːntɪd] ;

wanted	;
通缉	;

只需要一桶热水，里面放一把芥末；

[ɪn] [ðɪs] [ðə; ði][legz][ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi] [beɪðd] [fɔːr; fər] ['twenti] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] ['goʊɪŋ][tuː; tə][bed] .

in	this	the	legs	are	to	be	bathed	for	twenty	minutes	before	going	to	bed	.
在	这	这	腿	是	到	是	洗澡	为了	二十	分钟	前	去	到	床	.

[faɪv] .

5	.
5	.

按照这个方法，睡前要洗腿二十分钟。5.

[ðə; ði] [oʊk] [bæθ] [ɪz] [meɪd] [baɪ] ['ædɪŋ] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [bruːzd] [oʊk][bɑːrk][tuː; tə][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv]

THE	OAK	BATH	is	made	by	adding	a	pound	of	bruised	oak	bark	to	a	quart	of
这	橡木	洗澡	是	制成	经过	添加	一个	磅	的	瘀伤	橡木	吠	到	一个	夸脱	的

[koʊld]['wɔːtər][ænd; ənd] ['bɔɪlɪŋ] [fɔːr; fər][hæf][æn; ən]['aʊər] ;

cold	water	and	boiling	for	half	an	hour	;
寒冷的	水	和	沸腾	为了	一半	一个	小时	;

橡树浴的制作方法是将一磅碾碎的橡树皮加入一夸脱冷水中，煮沸半小时；

[ðə; ði][hæf][ʌv; əv] [ðɪs] ['meɪbi] [pʊt][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [tʌb][æz; əz][ə; eɪ]['tɑːnɪk][bæθ] . [sɪks] .

the	half	of	this	maybe	put	in	the	morning	tub	as	a	tonic	bath	.	6	.
这	一半	的	这	或许	放	在	这	早晨	浴缸	作为	一个	补品	洗澡	.	6	.

6. 可以将其中一半倒入晨浴中，作为滋补浴液使用。

[ðə; ði] [paɪn] ['bɔ:lsəm] [bæθ] [ɪz] [gʊd] [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] ['ru:mətɪzəm] [ænd; ənd] [greɪt] ['nɜ:rvəsnəs] .

THE	PINE	BALSAM	BATH	is	good	in	cases	of	rheumatism	and	great	nervousness	.
这	松树	香脂	洗澡	是	好的	在	案例	的	风湿病	和	伟大的	紧张	.

松脂浴对风湿病和极度神经紧张有疗效。

[ðə; ði]['bɔ:lsəm][ɪz][ə; eɪ][ˌdɪstɪ'leɪʃ(ə)n] [frʌnt] [ðə; ði] [li:vz] [ʌv; əv] [paɪnz] , [ænd; ənd][ɪz] ['sɪmpli] ['ædɪd] [tu:; tə]

The	balsam	is	a	distillation	front	the	leaves	of	pines	,	and	is	simply	added	to
这	香脂	是	一个	蒸馏	正面	这	树叶	的	松树	,	和	是	简单地	额外	到

[ðə; ði] [bæθ] . ['sɛvən] .

the	bath	.	7	.
这	洗澡	.	7	.

香脂是从松树叶中蒸馏出来的，只需将其添加到浴水中即可。7.

[ðə; ði] ['ælkəlaɪn] [bæθ] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [twaɪs] [ɔ:r] [θri:] [taɪmz] [ə; eɪ] [wi:k] [baɪ] ['gaʊti] [ɔ:r] [ru'mætɪk]

THE	ALKALINE	BATH	may	be	used	twice	or	three	times	a	week	by	gouty	or	rheumatic
这	碱性	洗澡	可能	是	用过的	两次	或者	三	时代	一个	星期	经过	痛风	或者	风湿病

['sʌbdʒekts] .

subjects	.
主题	.

痛风或风湿病患者每周可使用碱性浴两到三次。

[tu:] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌbaɪ'kɑ:rbənət][ʌv; əv]['soʊdə][ɑ:r; ər] ['ædɪd] [tu:; tə] [θri:] ['gælənz][ʌv; əv][wɔ:rm]

Two	ounces	of	the	bicarbonate	of	soda	are	added	to	three	gallons	of	warm
二	盎司	的	这	碳酸氢盐	的	苏打	是	额外	到	三	加仑	的	温暖的

['wɔ:tər] ,

water	,
水	,

将两盎司小苏打加入三加仑温水中，

[ænd; ənd][ðə; ði] [bæθ] [ɪz] ['redi] . [eɪt] .

and	the	bath	is	ready	.	8	.
和	这	洗澡	是	准备好	.	8	.

浴缸已经准备好了。8.

[ðə; ði] [pi:t] ['wɔ:tər] [bæθ] [ɪz][ə; eɪ]['dʒɜ:rmən] [ɪn'venʃ(ə)n] ,

THE	PEAT	WATER	Bath	is	a	German	invention	,
这	泥炭	水	洗澡	是	一个	德语	发明	,

泥炭水浴是德国人的发明，

[ænd; ənd] [si:mz] [tu:; tə][bi:; bi][ʌv; əv] [greɪt] ['vælju:][tu:; tə] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [gaʊt] [ænd; ənd]

and	seems	to	be	of	great	value	to	sufferers	from	gout	and
和	似乎	到	是	的	伟大的	价值	到	受害者	从	痛风	和

['ru:mətɪzəm] ,

rheumatism	,
风湿病	,

对痛风和风湿病患者似乎非常有价值。

['swelɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][dʒɔɪnts] , [kən'dʒestʃən][ʌv; əv][ðə; ði]['lɪvər] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

swelling	of	the	joints	,	congestion	of	the	liver	,	etc	.
肿胀	的	这	关节	,	拥塞	的	这	肝	,	ETC	.

关节肿胀、肝脏充血等。

[waɪ] [ðə; ði] [pi:t] [ʌv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] [ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi][æz; əz] [ˌefɪ'keɪʃəs] [æz; əz] [ðæt] [frʌm; frəm]

Why	the	peat	of	this	country	should	not	be	as	efficacious	as	that	from
为什么	这	泥炭	的	这	国家	应该	不是	是	作为	有效的	作为	那	从

['dʒɜ:rmən][bɑ:gz][wi:; wi][feɪl][tu:; tə][ˌʌndər'stænd] . [naɪn] .

German	bogs	we	fail	to	understand	.	9	.
德语	沼泽	我们	失败	到	理解	.	9	.

我们不明白为什么我国的泥炭不如德国沼泽的泥炭有效。9.

[ðə; ði] [ɪ'lektrɪk] [bæθ] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [di:l] [ju:st] [æt; ət] ['si:saɪd] ['pleɪsɪz] , [ænd; ənd]['ɔ:f(ə)n][wɪð; wɪθ]
THE **ELECTRIC** **BATH** **is** **a** **good** **deal** **used** **at** **seaside** **places** **,** **and** **often** **with**
这 电的 洗澡 是 一个 好的 交易 用过的 在 海滨 地方 , 和 经常 和
[əd'væntɪdʒ] ,
advantage **,**
优势 ,

电浴在海边地区被广泛使用，而且通常效果很好。

[ɪ'speʃəli] [ɪn]['keɪsɪz] [wer] [ðə; ði][toʊn][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] [hæz; həz] [bɪn] [mʌtʃ] ['loʊɝd] . - .
especially **in** **cases** **where** **the** **tone** **of** **the** **system** **has** **been** **much** **lowered** **.** **10** **.**
尤其 在 案例 在哪里 这 语气 的 这 系统 有 到过 很多 降低 . - .

尤其是在系统基调大幅降低的情况下。10.

[ðə; ði] ['vɪnɪgər] [spʌndʒ] [bæθ] [kən'sɪsts][ʌv; əv][wʌn][pɑ:rt][ʌv; əv] ['vɪnɪgər] [tu:; tə] [θri:] [ʌv; əv][koʊld]
THE **VINEGAR** **SPONGE** **BATH** **consists** **of** **one** **part** **of** **vinegar** **to** **three** **of** **cold**
这 醋 海绵 洗澡 由 的 一 部分 的 醋 到 三 的 寒冷的
['wɔ:tər] ,
water **,**
水 ,

醋浴的配方是：一份醋兑三份冷水。

[ðə; ði]['bɑ:di][ɔ:r][hændz][ænd; ənd][ɑ:rmz] , [fi:t] [ænd; ənd][legz] , [ɑ:r; ər] [ðen] [spʌndʒd] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:] .
the **body** **or** **hands** **and** **arms** **,** **feet** **and** **legs** **,** **are** **then** **sponged** **with** **it** **.**
这 身体 或者 双手 和 武器 , 脚 和 腿 , 是 然后 海绵 和 它 .
- .
11 **.**
- .

然后用它来擦拭身体或手、胳膊、脚和腿。11.

[ðə; ði]['aɪərn] [bæθ] [ɪz] ['sʌmtaɪmz] [ju:st] [æz; əz][ə; eɪ]['tɑ:nɪk] , [ænd; ənd][ɪz][ʌv; əv][kən'sɪdərəb(ə)l] ['efɪkəsi]
THE **IRON** **BATH** **is** **sometimes** **used** **as** **a** **tonic** **,** **and** **is** **of** **considerable** **efficacy**
这 铁 洗澡 是 有时 用过的 作为 一个 补品 , 和 是 的 大量 功效
,
,
,

铁浴有时被用作滋补品，并且具有相当大的疗效。

[ɪ'speʃəli] [tu:; tə] ['delɪkət] ['fi:meɪl] [ænd; ənd] ['tʃɪldrən] .
especially **to** **delicate** **females** **and** **children** **.**
尤其 到 精美的 女性 和 孩子们 .

尤其对体弱的女性和儿童而言。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kəm'poʊzd] [ʌv; əv][hæf][æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] ['sʌlfeɪt] [ʌv; əv]['aɪərn] ,
It **is** **composed** **of** **half** **an** **ounce** **of** **sulphate** **of** **iron** **,**
它 是 由 的 一半 一个 盎司 的 硫酸盐 的 铁 ,

它由半盎司硫酸铁组成，

[ɪn] [fɔ:r] ['gælənz][ʌv; əv][koʊld][ɔ:r]['tepɪd]['wɔ:tər] . - .
in **four** **gallons** **of** **cold** **or** **tepid** **water** **.** **12** **.**
在 四 加仑 的 寒冷的 或者 温热 水 . - .

用四加仑冷水或温水冲泡。12.

['sʌlfər] [bɑ:ðz] , ['kri:əsəut] [bɑ:ðz] , [ænd; ənd]['naɪtroʊ] - [ˌhaɪdrəˌklɔ:rɪk] [bɑ:ðz][ɑ:r; ər][ɔ:l] [gʊd]
SULPHUR **BATHS** **,** **CREASOTE** **BATHS** **,** **and** **NITRO** **-** **HYDROCHLORIC** **BATHS** **are** **all** **good**
硫 浴室 , 杂酚油 浴室 , 和 硝基 - 盐酸 浴室 是 全部 好的
[ɪn][ðer; ðər] [wei] ,
in **their** **way** **,**
在 他们的 方式 ,

硫磺浴、杂酚油浴和硝酸盐浴各有其优点。

[bʌt; bət][mʌst; məst]['oʊnli][biː; bi] [juːst] ['ʌndər]['medɪk(ə)l][əd'vaɪs] .

but	must	only	be	used	under	medical	advice	.
但	必须	仅有的	是	用过的	在下面	医疗的	建议	.

但必须在医生的指导下使用。

['tʃæptər] ['sev(ə)n] .

Chapter	Seven	.
章	七	.

第七章

[ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] [hoʊm] [bɑːðz] — ['siːsaɪd] ['beɪðɪŋ] .

The	Ordinary	Home	Baths	—	Seaside	Bathing	.
这	普通的	家	浴室	—	海滨	洗澡	.

普通家庭浴室——海边沐浴。

[ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [tʌb] [ɪz][ə; eɪ] [bæθ] [ðæt] ['piːp(ə)l] [ɪn]['ɔːrd(ə)neri] [helθ] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] .

The	morning	tub	is	a	bath	that	people	in	ordinary	health	should	take	every	morning	.
这	早晨	浴缸	是	一个	洗澡	那	人们	在	普通的	健康	应该	拿	每一个	早晨	.

晨浴是指身体健康的人每天早上都应该进行的沐浴。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt]['oʊnli] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][soʊ] [toʊnz] [ðə; ði] [skɪn] [ænd; ənd] [nəːvs] [æz; əz][tuː; tə]

It	is	not	only	invigorating	but	it	so	tones	the	skin	and	nerves	as	to
它	是	不是	仅有的	令人精神振奋	但	它	所以	音调	这	皮肤	和	神经	作为	到

['rendər] ['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ][koʊld]

render	catching	cold
使成为	捕捉	寒冷的

它不仅能提神醒脑，还能调理皮肤和神经，从而预防感冒。

[ɔːl][bʌt; bət][ɪm'pɑːsəb(ə)l] .

all	but	impossible	.
全部	但	不可能的	.

几乎不可能。

[ə; eɪ][fɑːr] ['betər] ['tɑːnɪk][fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] [kæn; kən] [ber] [ˌaɪ 'tiː] , [ɪz][ðə; ði] ['ʃaʊər] [bæθ] .

A	far	better	tonic	for	those	who	can	bear	it	,	is	the	shower	bath	.
一个	远的	更好的	补品	为了	那些	WHO	能	熊	它	,	是	这	淋浴	洗澡	.

对于那些能够忍受的人来说，淋浴是一种更好的疗法。

[ə; eɪ] ['tʃiːpər] [sɔːrt][ʌv; əv] ['ʃaʊər] [bæθ] [ɪz] [ðæt] [ˌreprɪ'zentɪd] [ˌʌndər'niːθ] .

A	cheaper	sort	of	Shower	Bath	is	that	represented	underneath	.
一个	更便宜	种类	的	淋浴	洗澡	是	那	代表	下	.

下面展示的是一种价格较低的淋浴浴缸。

([pleɪt] [naɪn] .)

(	Plate	Nine	.	)
(	盘子	九	.	)

（图版九）

[frʌm; frəm][ə; eɪ]['riːs(ə)nt] ['mægəziːn] ['ɑːrtɪk(ə)l][ʌv; əv]['aʊərz] ,

From	a	recent	Magazine	Article	of	ours	,
从	一个	最近的	杂志	文章	的	我们的	,

摘自我们最近的一篇杂志文章：

[wiː; wi] [kʌl] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [hɪnts] [wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi] [faʊnd] [ʌv; əv][juːz] .

we	cull	the	following	hints	which	may	be	found	of	use	.
我们	淘汰	这	下列的	提示	哪个	可能	是	成立	的	使用	.

我们整理了以下一些可能对您有用的提示。

[ɪn] ['spiːkɪŋ] [ʌv; əv] [haʊs] [bɑːðz][wiː; wi] [seɪ] : —

In	speaking	of	House	Baths	we	say	:	—
在	请讲	的	房子	浴室	我们	说	:	—

谈到家庭浴室，我们说：——

[wʌn] . — [ðen] [juː; jʊ][mʌst; məst] [kən'sʌlt] [jʊr; jər] [oʊn] ['fiːlɪŋz] [æz; əz][tuː; tə] ['weðər] [ɔːr][nɑːt][juː; jʊ]

1	.	—	Then	you	must	consult	your	own	feelings	as	to	whether	or	not	you
1	.	—	然后	你	必须	咨询	你的	自己的	情怀	作为	到	无论	或者	不是	你

[ɔːt] [tuː; tə][kən'tɪnjuː][ðə; ði][bæθ] [θruː] [ðə; ði] ['lɪvlɔːŋ] ['wɪntər] .

ought	to	continue	the	bath	through	the	livelong	winter	.
应该	到	继续	这	洗澡	通过	这	终身	冬天	.

1.—那么你必须听从自己的感受，决定是否应该在整个漫长的冬季继续洗澡。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [seɪ] , “ [traɪ][tuː; tə][duː][soʊ] .

We	should	say	,	“	Try	to	do	so	.
我们	应该	说	,	“	尝试	到	做	所以	.

我们应该说：“尽量这样做。”

” [ˌtuː'tuː] . — [let] [ðə; ði][fɜːrst] ['spʌndʒfʊl] [ʌv; əv][koʊld]['wɔːtər][biː; bi] [ə'plaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [hed]

”	2	.	—	Let	the	first	spongeful	of	cold	water	be	applied	to	the	head
”	2	.	—	让	这	第一的	海绵状的	的	寒冷的	水	是	应用	到	这	头

[ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd] [ə'daʊn] [ðə; ði][spaɪn] .

and	shoulders	and	adown	the	spine	.
和	肩膀	和	向下	这	脊柱	.

“2.—先用海绵蘸取冷水，敷在头部、肩膀和脊柱上。

[θriː] . — [ɪf] [juː; jʊ] [fiːl] [tuː] [mʌtʃ] [ɪg'zɔːstɪd] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [fɔːr; fər][ə; eɪ][koʊld] [bæθ] ,

3	.	—	If	you	feel	too	much	exhausted	in	the	morning	for	a	cold	bath	,
3	.	—	如果	你	感觉	也	很多	筋疲力尽的	在	这	早晨	为了	一个	寒冷的	洗澡	,

3.—如果你早上感觉太累，不想洗冷水澡，

[frʌm; frəm] ['hævɪŋ] [bɪn] [ʌp] [leɪt] , [reɪz] [ðə; ði]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði][koʊld] [bæθ] ['sevrəl] [dɪ'griːz] .

from	having	been	up	late	,	raise	the	temperature	of	the	cold	bath	several	degrees	.
从	拥有	到过	向上	晚的	,	增加	这	温度	的	这	寒冷的	洗澡	一些	学位	.

由于熬夜，请将冷水浴的温度提高几度。

[fɔːr] . — [biː; bi] ['gaɪdɪd] [baɪ][jʊr; jər] [oʊn] ['fiːlɪŋz] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][hɑːt] [ænd; ənd][koʊld]['wɔːtər] .

4	.	—	Be	guided	by	your	own	feelings	as	to	the	temperature	of	hot	and	cold	water	.
4	.	—	是	引导	经过	你的	自己的	情怀	作为	到	这	温度	的	热的	和	寒冷的	水	.

4.—要根据自己的感觉来判断热水和冷水的温度。

[frʌm; frəm] - [tuː; tə] - [dɪ'griːz] [wʊd] [biː; bi] [raɪt] [fɔːr; fər][ðə; ði][koʊld] [bæθ] ,

From	32	to	60	degrees	would	be	right	for	the	cold	bath	,
从	-	到	-	学位	会	是	正确的	为了	这	寒冷的	洗澡	,

冷水浴的温度在32到60度之间比较合适。

[ænd; ənd] [ə'baʊt] - [dɪ'griːz] [fɔːr; fər][ðə; ði]['wɔːtər][ɪn][ðə; ði]['beɪs(ə)n] .

and	about	90	degrees	for	the	water	in	the	basin	.
和	关于	-	学位	为了	这	水	在	这	盆地	.

盆地里的水温大约为 90 度。

[faɪv] — [ə; eɪ][koʊld] [bæθ] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən][wɪð; wɪθ] [əd'væntɪdʒ] [wen] [ðə; ði]['bɑːdi][ɪz] ['hiːtɪd] ,

5	—	A	cold	bath	may	be	taken	with	advantage	when	the	body	is	heated	,
5	—	一个	寒冷的	洗澡	可能	是	已采取	和	优势	什么时候	这	身体	是	加热	,

5—身体发热时，洗个冷水澡会有好处。

[frʌm; frəm] [wət'evər] [kɔːz] , [soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [ɪg'zɔːstʃən] [ɔːr] [fə'tiːg] ;

from	whatever	cause	,	so	long	as	there	is	no	exhaustion	or	fatigue	;
从	任何	原因	,	所以	长的	作为	那里	是	不	疲惫	或者	疲劳	;

无论出于何种原因，只要没有精疲力竭或疲劳；

[bʌt; bət]['nevər][goʊ]['ɪntuː][ðə; ði]['wɔːtər] [ɪf] [ðer; ðər][biː; bi][ðə; ði] ['slaɪtəst] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] ['tʃɪlinəs] ,

but	never	go	into	the	water	if	there	be	the	slightest	feeling	of	chilliness	,
但	绝不	去	进入	这	水	如果	那里	是	这	丝毫	感觉	的	寒冷	,

但如果感到一丝凉意，千万不要下水。

[nɔːr]['æftər][ə; eɪ] [fʊl] [miːl] .

nor	after	a	full	meal	.
也不	后	一个	满的	一顿饭	.

也不是饭后。

[pleɪt] [twelv] [ˌreprɪ'zents] [ə; eɪ]['juːsf(ə)l][kaɪnd][ʌv; əv][bed] [bæθ] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] [ə; eɪ] [sɔːrs]

Plate	Twelve	represents	a	useful	kind	of	bed	bath	which	has	been	a	source
盘子	十二	代表	一个	有用	种类	的	床	洗澡	哪个	有	到过	一个	来源

[ʌv; əv] ['kʌmfərt] [tuː; tə] ['meni] [æn; ən][ɪn'vælɪd] .

of	comfort	to	many	an	invalid	.
的	舒适	到	许多	一个	无效的	.

图十二展示了一种实用的床上沐浴方式，它给许多病人带来了舒适感。

([ɔːl] [ðiːz] [baːðz][ɑːr; ər] [ˌmænjə'fæktʃər] [baɪ]['mesərz]['ælən][ænd; ənd][sʌn] .)

(	All	these	baths	are	manufactured	by	Messrs	Allen	and	Son	.	)
(	全部	这些	浴室	是	制造	经过	先生们	艾伦	和	儿子	.	)

（所有这些浴缸都是艾伦父子公司生产的。）

[ɪn] ['beɪðɪŋ] [æt; ət][hoʊm] , ['æftər] ['læðərɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] ['baːdi][wɪð; wɪθ][wɔːrm]['wɔːtər][ænd; ənd][soʊp]

In	bathing	at	home	,	after	lathering	the	whole	body	with	warm	water	and	soap
在	洗澡	在	家	,	后	起泡	这	所有的	身体	和	温暖的	水	和	肥皂

,

,

,

在家洗澡时，用温水和肥皂涂抹全身后，

[ə; eɪ][koʊld] [spʌndʒ] [bæθ] [kən'teɪnɪŋ] [ə; eɪ]['hændfʊl][ɔːr] [tuː] [ʌv; əv] ['iːðər] - [ɔːr] ['brɪlz] [siː]

a	cold	sponge	bath	containing	a	handful	or	two	of	either	Tidman's	or	Brill's	Sea
一个	寒冷的	海绵	洗澡	包含	一个	少数	或者	二	的	任何一个	-	或者	布里尔的	海

[sɔːlt] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['veri] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] .

Salt	will	be	found	very	invigorating	.
盐	将要	是	成立	非常	令人精神振奋	.

用海绵蘸取一两把蒂德曼海盐或布里尔海盐进行冷水浴，会让人精神焕发。

[wiː; wi][hæv; həv] [bɪ'fɔːr] [ˌjuː 'es][ə; eɪ] ['splendɪdli] [gɑːt][ʌp][wɜːrk] [ɪn'taɪtld] “ [lʌg'ʒʊriəs] ['beɪðɪŋ] ,

We	have	before	us	a	splendidly	got	up	work	entitled	“	Luxurious	Bathing	,
我们	有	前	我们	一个	精彩地	得到	向上	工作	标题	“	豪华	洗澡	,

摆在我们面前的是一部制作精良的作品，题为“奢华沐浴”。

” ['pʌblɪʃt] [baɪ]['mesərz] [fiːld] [ænd; ənd]['tjuːər] , ['lednhɔːl] [striːt] , [iː] . [siː] .

”	published	by	Messrs	Field	and	Tuer	,	Leadenhall	Street	,	E	.	C	.
”	已发布	经过	先生们	场地	和	tuer	,	利登霍尔	街道	,	E	.	C	.

由菲尔德和图尔公司（地址：利德霍尔街，EC）出版

[ðə; ði] [bʊk] [ɪz] [bɪ'jɑːnd] [preɪz] , [ɪts] [wel] - ['eksɪkjuːtɪd] ['etʃɪŋ] [ɪn'taɪt(ə)l][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ə; eɪ] [pleɪs] [ɑːn]

The	book	is	beyond	praise	,	its	well	-	executed	etchings	entitle	it	to	a	place	on
这	书	是	超过	称赞	,	它是	出色地	-	执行	蚀刻画	标题	它	到	一个	地方	在

[ðə; ði] ['drɔːɪŋ] - [ruːm] ['teɪbl] ,

the	drawing	-	room	table	,
这	绘画	-	房间	桌子	,

这本书无可挑剔，其精美的蚀刻版画足以让它摆放在客厅的桌子上。

[ænd; ənd][ɪts][əd'vaɪs][tuː; tə] [ðoʊz] [huː] ['vælјuː] [helθ] , [ɪz] ['sɪmpli] [ɪn'vælјuəb(ə)l] .

and	its	advice	to	those	who	value	health	,	is	simply	invaluable	.
和	它是	建议	到	那些	WHO	价值	健康	,	是	简单地	无价	.

它为重视健康的人提供的建议，简直是无价之宝。

[ðoʊz] [huː] ['sʌfər] [frʌm; frəm] ['wiːknəs] , [ɔːr] [huː] [dred] [ðə; ði] ['wɪntɚz] [koʊld] ,
Those who suffer from weakness , or who dread the winter's cold ,
那些 WHO 遭受 从 弱点 , 或者 WHO 恐惧 这 冬天的 寒冷的 ,

那些体弱多病的人，或者那些惧怕冬天寒冷的人，

[wʊd] [duː] [wel] [tuː; tə] [kəm'baɪn] [ə; eɪ] [kɔːrs] [ʌv; əv] ['beɪðɪŋ] , [wɪð; wɪθ] [wʌn] [ʌv; əv] ['tɑːnɪks] [ænd; ənd]
would do well to combine a course of bathing , with one of tonics and
会 做 出色地 到 结合 一个 课程 的 洗澡 , 和 一 的 滋补品 和
[ˌsiː oʊ 'diː] ['lɪvər] [ɔɪl] .
cod liver oil .
鳕鱼 肝 油 .

最好将沐浴疗程与滋补品和鳕鱼肝油疗程结合起来。

[diː] - [laɪt] [braʊn] [ɪz] [ðə; ði] ['oʊnli] [ɔɪl] [wiː; wi] ['evər] [juːz] .
De Jongh's light brown is the only oil we ever use .
德 - 光 棕色的 是 这 仅有的 油 我们 曾经 使用 .

德容浅棕色油是我们唯一使用的油。

[ðoʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə] [rɪ'geɪn] [helθ] [ɪn] [ə; eɪ] [mʌnθ] , " [baɪ] [ðə; ði] [sæd] [siː] [weɪvz] ,
Those who wish to regain health in a month , " by the sad sea waves ,
那些 WHO 希望 到 恢复 健康 在 一个 月 , " 经过 这 伤心 海 波浪 ,

那些希望在一个月内恢复健康的人，"在悲伤的海浪边，

" ['kænɑːt] [er] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ruːlz] [æz; əz] [ə; eɪ] [gaɪd] .
" cannot err by taking the following rules as a guide .
" 不能 犯错 经过 采取 这 下列的 规则 作为 一个 指导 .

以下列规则为指导，就不会出错。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] ['mægəziːn] ['ɑːrtɪk(ə)l] [ʌv; əv] ['aʊərz] : —
They are from a Magazine article of ours : —
他们 是 从 一个 杂志 文章 的 我们的 : —

它们摘自我们杂志的一篇文章：——

['sɪmp(ə)l] [ruːlz] [fɔːr; fər] ['siːsaɪd] [ɪn'dʒɔɪmənt] .
Simple Rules for Seaside Enjoyment .
简单的 规则 为了 海滨 享受 .

享受海边乐趣的简单规则。

[wʌn] . — [bɪ'fɔːr] ['liːvɪŋ] [hoʊm] , ['stʌdi] [jʊr; jər] [treɪnz] , [pæk] [trʌŋks] [ðə; ði] [deɪ] [bɪ'fɔːr] , [dəunt]
1 . — Before leaving home , study your trains , pack trunks the day before , don't
1 . — 前 离开 家 , 学习 你的 火车 , 盒 树干 这 天 前 , 不
[fər'get] ['eniθɪŋ] ,
forget anything ,
忘记 任何事物 ,

1.出发前，先查好火车时刻表，前一天收拾好行李，不要遗漏任何东西。

[ænd; ənd] [ə'vɔɪd] ['hɜːri] [ænd; ənd] [ɪk'saɪtmənt] .
and avoid hurry and excitement .
和 避免 匆忙 和 激动 .

避免匆忙和激动。

[ˌtuː'tuː] . — [lʊk] [fɔːr; fər] [ruːmz; rʊmz] ['kwaɪətli] , [ɪn] [ə; eɪ] [kliːn] , ['kwaɪət] [striːt] [ɔːr] ['sʌbɜːrb] ,
2 . — Look for rooms quietly , in a clean , quiet street or suburb ,
2 . — 看 为了 房间 悄悄 , 在 一个 干净的 , 安静的 街道 或者 市郊 ,

2.—尽量在干净、安静的街道或郊区寻找安静的房间。

[ænd; ənd] [siː] [ðæt] [ðə; ði] [ruːmz; rʊmz] [ɑːr; ər] [kliːn] [ænd; ənd] ['eri] .
and see that the rooms are clean and airy .
和 看 那 这 房间 是 干净的 和 轻盈的 .

检查房间是否干净通风。

[θriː] . — [raɪz] ['ɜːrli] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] , [soʊp] [daʊn] [ænd; ənd] [tʌb] [frʌm; frəm] [hed] [tuː; tə] [hiːl] , [iːt]

3	.	—	Rise	early	every	morning	,	soap	down	and	tub	from	head	to	heel	,	eat
3	.	—	上升	早期的	每一个	早晨	,	肥皂	向下	和	浴缸	从	头	到	脚跟	,	吃

[ə; eɪ] ['bɪskɪt] ,

a	biscuit	,
一个	饼干	,

3. 每天早晨早起，从头到脚用肥皂搓洗全身，吃一块饼干，

[ænd; ənd] [goʊ] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [wɔːk] .

and	go	for	a	walk	.
和	去	为了	一个	走	.

然后出去散散步。

[fɔːr] . — ['regjələr] ['aʊərz] , ['regjələr] ['eksərsaɪz] , ['regjələr] [miːlz] , [ænd; ənd] ['regjələr] ['medɪs(ə)n] ([ɪf]

4	.	—	Regular	hours	,	regular	exercise	,	regular	meals	,	and	regular	medicine	(	if
4	.	—	常规的	小时	,	常规的	锻炼	,	常规的	餐	,	和	常规的	药品	(	如果

[juː; jʊ] [niːd] [ˌaɪ 'tiː]) .

you	need	it	)	.
你	需要	它	)	.

4.—规律的作息时间、规律的运动、规律的饮食和规律的服药（如果需要的话）。

[sɪks] . — [ɪn'dʒɔɪ] [jɔːr'self] [ɔːl] [juː; jʊ] [kæn; kən] , [bʌt; bət] - [wer] [ɪk'saɪtmənt] [ænd; ənd] [fə'tiːg] .

6	.	—	Enjoy	yourself	all	you	can	,	but	'	ware	excitement	and	fatigue	.
6	.	—	享受	你自己	全部	你	能	,	但	-	仓库	激动	和	疲劳	.

6.尽情享受，但要注意兴奋和疲劳。

[sɪks] . — [strɔːŋ] [men] [meɪ] [beɪð] [bɪ'fɔːr] ['brekfəst] , [bʌt; bət] [ðə; ðɪ] [best] ['ævərɪdʒ] [taɪm] [ɪz] [ə'baʊt]

6	.	—	Strong	men	may	bathe	before	breakfast	,	but	the	best	average	time	is	about
6	.	—	强的	男人	可能	洗澡	前	早餐	,	但	这	最好的	平均的	时间	是	关于

[θriː] ['aʊərz] ['æftər] ['brekfəst] .

three	hours	after	breakfast	.
三	小时	后	早餐	.

6.—强壮的男人可以在早餐前洗澡，但最佳平均时间是早餐后约三小时。

['sɛvən] . — [wɔːk] [æt; ət] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] [peɪs] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] ['beɪðɪŋ] [graʊnd] ,

7	.	—	Walk	at	a	moderate	pace	to	the	bathing	ground	,
7	.	—	走	在	一个	缓和	步伐	到	这	洗澡	地面	,

7.—以中等速度步行前往浴场，

[soʊ] [æz; əz] [tuː; tə] [biː; bi] ['niːðər] [tuː] [hɑːt] [nɔːr] [tuː] [koʊld] , [ænd; ənd] [ʌn'dres] [æz; əz] ['spiːdəli] [æz; əz]

so	as	to	be	neither	too	hot	nor	too	cold	,	and	undress	as	speedily	as
所以	作为	到	是	两者都不	也	热的	也不	也	寒冷的	,	和	脱衣服	作为	迅速地	作为

['pɑːsəb(ə)l] .

possible	.
可能的	.

这样既不会太热也不会太冷，并能尽快脱掉衣服。

[eɪt] . — [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['betər] [tuː; tə] [plʌndʒ] [æt; ət] [wʌns] ['ɪntuː] [diːp] ['wɔːtər] ; [dəunt] [ən'les] [juː; jʊ] [kæn; kən]

8	.	—	It	is	better	to	plunge	at	once	into	deep	water	;	don't	unless	you	can
8	.	—	它	是	更好的	到	暴跌	在	一次	进入	深的	水	;	不	除非	你	能

[swɪm] ,

swim	,
游泳	,

8.—最好立刻跳入深水区；除非你会游泳，否则不要这样做。

[haʊ'evər] , [bʌt; bət] ['æftər] ['bendɪŋ] [daʊn] [ænd; ənd] [leɪvɪŋ] [ðə; ðɪ] [feɪs] [ænd; ənd] [bəuθ] [ɑːrmz] ,

however	,	but	after	bending	down	and	laving	the	face	and	both	arms	,
然而	,	但	后	弯曲	向下	和	洗车	这	脸	和	两个都	武器	,

然而，弯下腰洗净脸部和双臂后，

[drɑːp] [raɪt] [ˌʌndər'niːθ] [ðə; ði][fɜːrst] ['weɪvlət] .

drop	right	underneath	the	first	wavelet	.
降低	正确的	下	这	第一的	小波	.

直接落在第一个小波下方。

[naɪn] . — [ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən][swɪm] , [swɪm][ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [els] ; [ɪf] [juː; jʊ]['kænɑːt] ,

9	.	—	If	you	can	swim	,	swim	and	nothing	else	;	if	you	cannot	,
9	.	—	如果	你	能	游泳	,	游泳	和	没有什么	别的	;	如果	你	不能	,

9.—如果你会游泳，那就去游泳，别的什么都别做；如果你不会游泳，

[juː; jʊ][kæn; kən][æt; ət] [liːst] ['tʌmb(ə)l][ə'baʊt][ænd; ənd] [kiːp] ['muːvɪŋ] , [ænd; ənd]['ɔːlsoʊ][rʌb][jʊr; jər] [lɪmz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hændz] .

you	can	at	least	tumble	about	and	keep	moving	,	and	also	rub	your	limbs	with	the	hands	.
你	能	在	至少	翻滚	关于	和	保持	移动	,	和	还	擦	你的	四肢	和	这	双手	.

你至少可以翻滚、保持活动，还可以用手摩擦四肢。

- . — [kʌm] [aʊt] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ][hæv; həv]['æktʃuəli] ['siːst] [tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ] [jɔːr'self] .

10	.	—	Come	out	before	you	have	actually	ceased	to	enjoy	yourself	.
-	.	—	来	出去	前	你	有	实际上	停止	到	享受	你自己	.

10.—趁你还没真正停止享受之前就出来。

- . — [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə][hæv; həv][jʊr; jər] [oʊn] ['taʊəl] , [wʌn][æt; ət] [liːst] , [ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː] [biː; bi] ['mɑːdərətli] [rʌf] .

11	.	—	It	is	better	to	have	your	own	towel	,	one	at	least	,	and	let	it	be	moderately	rough	.
-	.	—	它	是	更好的	到	有	你的	自己的	毛巾	,	一	在	至少	,	和	让	它	是	中等程度	粗糙的	.

11.—最好有自己的毛巾，至少一条，而且毛巾的质地要适中粗糙一些。

- . — [rʌb] [jʊr; jər] [feɪs] , ['ʃəuldəz] , [lɪmz] , [ænd; ənd]['bɑːdi] , ['juːzɪŋ] ['mɑːdərət] ['frɪkʃ(ə)n] , [ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] ['draɪɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['smuːðər] ['taʊəl] .

12	.	—	Rub	your	face	,	shoulders	,	limbs	,	and	body	,	using	moderate	friction	,	and	finish	drying	with	a	smoother	towel	.
-	.	—	擦	你的	脸	,	肩膀	,	四肢	,	和	身体	,	使用	缓和	摩擦	,	和	结束	烘干	和	一个	更平滑	毛巾	.

12.—用适中的摩擦力揉搓脸部、肩膀、四肢和身体，最后用较光滑的毛巾擦干。

- . — [wen] [kwaɪt][draɪ] , [dres] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [nɑːt][tuː; tə][biː; bi][æt; ət][ɔːl] ['nesəseri] [tuː; tə] [dres] ['kwɪkli] .

13	.	—	When	quite	dry	,	dress	,	and	it	ought	not	to	be	at	all	necessary	to	dress	quickly	.
-	.	—	什么时候	相当	干燥	,	裙子	,	和	它	应该	不是	到	是	在	全部	必要的	到	裙子	迅速地	.

13.—等衣服完全干透后再穿，完全没有必要匆忙穿衣。

- . — [ɪf] ['feɪntnəs] [ɔːr] ['sɪknəs] [kʌmz] [ɑːn] , [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [lʊkt] [ə'pɑːn][æz; əz][kwaɪt] [æn; ən]['æksɪdənt] ,

11	.	—	If	faintness	or	sickness	comes	on	,	which	must	be	looked	upon	as	quite	an	accident	,
-	.	—	如果	模糊	或者	疾病	来	在	,	哪个	必须	是	看起来	之上	作为	相当	一个	事故	,

11.—如果出现晕厥或恶心，这必须被视为完全意外，

[laɪ] [daʊn] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

lie	down	for	a	few	minutes	.
说谎	向下	为了	一个	很少	分钟	.

躺下休息几分钟。

- . — ['æftər] ['dresɪŋ] , [ə; eɪ][brɪsk] [wɔːk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] ; [ænd; ənd] [naʊ] [ə; eɪ] [lʌntʃ] ['bɪskɪt]

15	.	—	After	dressing	,	a	brisk	walk	should	be	taken	;	and	now	a	lunch	biscuit
-	.	—	后	敷料	,	一个	轻快	走	应该	是	已采取	;	和	现在	一个	午餐	饼干

[wɪl] [duː][juː; jʊ] ['sɜːrvɪs] .

will	do	you	service	.
将要	做	你	服务	.

15.—穿好衣服后，应该快步走一走；现在吃块午餐饼干对你有好处。

- . — [rɪ'membər] [ðæt] [ðə; ði] [gloʊ] ['æftər][ðə; ði] [bæθ] [ɪz][ðə; ði][grænd] [ɪ'vent] [tuː; tə][biː; bi] [lʊkt]

16	.	—	Remember	that	the	glow	after	the	bath	is	the	grand	event	to	be	looked
-	.	—	记住	那	这	辉光	后	这	洗澡	是	这	盛大	事件	到	是	看起来

[fɔːr; fər] .

for	.
为了	.

16.—记住，沐浴后的容光焕发才是最值得期待的。

- . — [ɪf] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [ðɪs] [gloʊ] [ə; eɪ][dɪ'saɪdɪd] [tʃɪl] [teɪks] [pleɪs] ,

17	.	—	If	instead	of	this	glow	a	decided	chill	takes	place	,
-	.	—	如果	反而	的	这	辉光	一个	决定	寒意	需要	地方	,

17.—如果不是出现这种光芒，而是出现明显的寒意，

[ænd; ənd][ɪz][nɑːt] [rɪ'muːvd] [baɪ][ə; eɪ][brɪsk] [wɔːk] ,

and	is	not	removed	by	a	brisk	walk	,
和	是	不是	已移除	经过	一个	轻快	走	,

快走也无法将其去除。

[ə; eɪ] [smɔːl] [drɑːp][ʌv; əv]['brændi]['teɪkən] [ə'lɔːŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['bɪskɪt] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] [nə'sesəti] ,

a	small	drop	of	brandy	taken	along	with	a	biscuit	becomes	a	necessity	,
一个	小的	降低	的	白兰地	已采取	沿着	和	一个	饼干	变成	一个	必要性	,

一小滴白兰地配着饼干一起吃，成了必不可少的享受。

[ɔːr][fɔːr; fər] ['leɪdiz] [ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv][sʌm; səm]['kɔːrdʒəl] .

or	for	ladies	a	glass	of	some	cordial	.
或者	为了	女士们	一个	玻璃	的	一些	亲切	.

或者女士们可以喝一杯甜酒。

- . — [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][æn; ən][ɪn'vælɪd] , [traɪ][tuː; tə][fər'get] [ˌaɪ 'tiː] ; [ɪf] [ə; eɪ]['həːkjuliːz][ɔːr][ə; eɪ] [web]

18	.	—	If	you	are	an	invalid	,	try	to	forget	it	;	if	a	Hercules	or	a	Webb
-	.	—	如果	你	是	一个	无效的	,	尝试	到	忘记	它	;	如果	一个	赫拉克勒斯	或者	一个	韦伯

, [fər'get] [ðæt] .

,	forget	that	.
,	忘记	那	.

18.—如果你是残疾人，就试着忘记它；如果你是赫拉克勒斯或韦伯，就忘记它。

- . — [dəunt][fər'get] ['flænl] ['ʌndər] - ['kloʊðɪŋ] [ɪf] [æt; ət][ɔːl] ['delɪkət] .

19	.	—	Don't	forget	flannel	under	-	clothing	if	at	all	delicate	.
-	.	—	不	忘记	绒布	在下面	-	衣服	如果	在	全部	精美的	.

19.—如果皮肤娇嫩，不要忘记穿法兰绒内衣。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['veriəs] ['ʌðər] [kaɪndz][ʌv; əv][bɑːðz] [wɪtʃ] [wiː; wi][hæv; həv][nɑːt] ['menʃ(ə)nd] ,

There	are	various	other	kinds	of	baths	which	we	have	not	mentioned	,
那里	是	各种各样的	其他	种类	的	浴室	哪个	我们	有	不是	提及	,

还有许多其他类型的沐浴方式我们没有提及。

[bʌt; bət] [trʌst] [wiː; wi][hæv; həv] [sed] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [pruːv] [ðæt] [ðə; ði][bɑːðz][ɪn][sʌm; səm][fɔːrm] —

but	trust	we	have	said	enough	to	prove	that	the	baths	in	some	form	—
但	相信	我们	有	说	足够的	到	证明	那	这	浴室	在	一些	形式	—

[ænd; ənd] [mɔːr] [ɪˈspeʃəli] [ðə; ði] [ˈtɜːrkɪʃ] — [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] ['kɑːnstəntli] [baɪ][ɔːl] [huː] ['vælјuː]

and	more	especially	the	Turkish	—	should	be	taken	constantly	by	all	who	value
和	更多的	尤其	这	土耳其	—	应该	是	已采取	不断地	经过	全部	WHO	价值

[gʊd] [helθ] [ænd; ənd][hoʊp][fɔːr; fər][lɔːnˈdʒevəti] .

good	health	and	hope	for	longevity	.
好的	健康	和	希望	为了	长寿	.

但相信我们已经说得足够清楚了，所有重视健康和希望长寿的人都应该经常泡澡，尤其是土耳其浴。

['prefəs]		['tʃæptər] [wʌn]		['tʃæptər] [ˌtuːˈtuː]		['tʃæptər] [θriː]		['tʃæptər] [fɔːr]		['tʃæptər]
Preface		**Chapter 1**		**Chapter 2**		**Chapter 3**		**Chapter 4**		**Chapter**
前言		章 1		章 2		章 3		章 4		章

[faɪv] | ['tʃæptər] [sɪks] | | ['tʃæptər] ['sɛvən] |
|---|---|---|
| **5** | **Chapter 6** | **Chapter 7** |
| 5 | 章 6 | 章 7 |

前言	第一章	第二章	第三章	第四章	第五章	第六章	第七章

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神